SOGLIOLA ALLA MUGNAIA

Cuoca Patrizia Crapanzano
Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

500 g 2 sogliole
200 g cavolo cappuccio viola
burro – limone – farina
aceto di lampone
olio extravergine di oliva
prezzemolo – sale – pepe

Spellate le sogliole da entrambi i lati e rifilatele con le forbici, lungo i bordi, in modo da pareggiarle.
Fate fondere 60 g di burro in una casseruola con le scorze a strisce di ½ limone: tenete il fuoco basso per lasciarlo insaporire a poco a poco.
Infarinate leggermente le sogliole e adagiatele su una placca coperta con carta da forno.
Irroratele con ⅓ del burro fuso e infornatele a 190 °C per circa 15 minuti.
Eliminate intanto le scorze di limone dal burro rimasto e unitevi il succo di ½ limone, filtrato. Cuocete aggiungendo 1 cucchiaino di farina, per 2 minuti, fino a ottenere una salsa densa.
Appoggiate qualche fogliolina di prezzemolo in un piatto fondo coperto con la pellicola tesa: mettetelo nel forno a microonde alla massima potenza per 3 minuti, finché non si saranno essiccate.
In alternativa, asciugatele in forno a 100 °C per 20 minuti circa.
Tagliate molto finemente (potete usare un pelapatate) il cavolo cappuccio e conditelo con un filo di olio, sale e uno spruzzo di aceto di lampone.
Servite le sogliole con la loro salsa, completandole con il prezzemolo essiccato e pepe, e accompagnandole con il cavolo cappuccio.
Ieri e oggi La sogliola alla mugnaia è un classico della cucina degli anni Sessanta-Settanta, che non si preoccupava di abbondare con i grassi. L'abbiamo adattata al gusto e alle esigenze dietetiche di oggi riducendo drasticamente la quantità di burro. I profumi tipici della ricetta, il limone e il prezzemolo, sono presenti in forma diversa e il piatto è completato dal cavolo cappuccio all'aceto, che contribuisce a dare freschezza all'insieme.

CAPESANTE GRATINATE

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 50 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 capesante
200 g melanzana – 150 g zucchina
80 g peperone rosso a fettine
1 cipollotto – basilico
pancarré – scalogno
vino bianco secco – sale
olio extravergine di oliva

Staccate i molluschi dalla conchiglia, puliteli e sciacquateli, accomodateli in una pirofila con fettine di scalogno, bagnateli con vino bianco a filo, coprite con la pellicola e ponete a marinare in frigorifero per 1 ora.
Pelate la melanzana a strisce alterne e tagliatela a tocchetti; raccoglieteli in uno scolapasta, salateli e lasciateli riposare per 1 ora.
Eliminate i semi della zucchina.
Tagliate la zucchina, il peperone e il bulbo del cipollotto in sottili fettine oblique e saltatele in padella con un velo di olio molto caldo, senza sale, per 40 secondi.
Liberate la padella e nella stessa, con altro olio ben caldo, saltate anche la melanzana, per 1 minuto.
Mescolate tutte le verdure, salatele leggermente e distribuitele in 12 conchiglie.
Tritate finemente il verde del cipollotto, asciugatelo tamponandolo con carta da cucina e frullatelo con 3 fette di pancarré senza crosta e 5-6 foglie di basilico tritate. Il pane dovrà diventare verde.
Sgocciolate le capesante dalla marinata e passatele nel pane verde.
Accomodatele in una teglietta su carta forno e infornatele a 200 °C per 8-10 minuti.
Servitele nelle conchiglie, sulle verdure.
Ieri e oggi Una ricetta semplice e riuscita non ha bisogno di tanti ritocchi. La nostra variazione sta nella marinatura, che profuma i molluschi, nell'aggiunta di ortaggi di stagione e di cipollotto e basilico nel pane verde aromatico: tutto per dare carattere più estivo e invitante.

Sogliola alla mugnaia *pag. 64*

L'ideale è un vino «alleggerito», come la nostra ricetta: il **Pinot Bianco** Versalto 2020 di Alois Lageder, leggermente aromatico, ha una **mineralità** perfetta per i pesci delicati e soli 11,5% di alcol. ***16 euro, aloislageder.eu***

Ceviche *pag. 64*
Gelato di avocado *pag. 53*

Il gusto acido e piccante del ceviche si abbina a una **birra di frumento** come la Domm del Birrificio di Lambrate, dolce e **floreale**. Delicata e leggera, si può osare anche sul gelato. ***4 euro, birrificiolambrate.com***

Capesante gratinate *pag. 64*

Stappate una **Passerina delle Marche** per un abbinamento tradizionale con le conchiglie dell'Adriatico. Evoè 2021 di Ciù Ciù è equilibrato, floreale e certificato **bio e vegano**. Anche al super. ***8,50 euro, ciuciutenimenti.it***

Scampi al curry e riso pilaf *pag. 65*

Le ricette di crostacei con il curry chiedono un **bianco aromatico** di buona struttura. Abbiamo trovato quello giusto nel **macerato** L'Alba e la Pietra 2012 di Il Poggiarello, un mix di **malvasia** di Candia aromatica, **ortrugo** e **marsanne**, intenso e speziato. ***25 euro, ilpoggiarellovini.it***

CEVICHE

Nel 2004 in Perù il ceviche è stato dichiarato Patrimonio Nazionale Culturale. Da allora alcuni grandi cuochi peruviani lo hanno fatto conoscere nel mondo. Nobilitato da peperoncino, pepe, coriandolo e erbe promette di superare il sushi come variante per gustare il pesce crudo.

Cuoca Patrizia Crapanzano
Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

680 g filetto di ricciola
50 g zenzero
3 spicchi di aglio

0622_RICETTARIO PESCI CARNI_25424064.indd 64 17/05/22 12:37