

PESCANOVA

Un'Estate da Chef



IL RICETTARIO DELL'ESTATE
CON IL BUONO CHE VIENE DAL MARE



Nuovi sapori con il buono che viene dal mare!

Che cosa si mangia oggi? Quante volte vi siete posti questa domanda, e avete finito per rispondere con "le solite cose"? Spesso la nostra voglia di cambiare e sperimentare si scontra con la complessità delle ricette, o con il poco tempo a disposizione, e ripieghiamo all'infinito sugli stessi piatti. Ecco perché noi di Pescanova cerchiamo di suggerirvi ricette sempre diverse, ma sempre alla portata di tutti. Per questa estate, abbiamo ideato per voi un ricettario all'insegna del gusto e della freschezza con una serie di piatti spettacolari. A vedere le immagini, non si può immaginare quanto siano semplici da preparare. In questo ricettario troverete ingredienti insoliti (ma che si possono trovare facilmente in qualsiasi supermercato) e altri, più comuni, in accostamenti insospettabili. Questa estate, portate in tavola gusto, benessere e buonumore!



INSALATONA FRESCA E GUSTOSA



INGREDIENTI per 4 persone

200g Gamberi Argentini sgusciati e deventati Pescanova	10g scaglie di mandorla
100g Surimi Pescanova	1 confezione di gallette di riso
200g orzo perlato	1 limone
150g rucola	4 ravanelli
50g fragole non troppo grosse	Menta
50g spinacino fresco	Aceto balsamico
	Olio EVO, sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO



• Preparare una salsa con succo e bucce di limone, olio e menta spezzettata. • Sbollentare in acqua salata i gamberi argentini sgusciati e deventati. Scolare e passare per qualche istante in acqua fredda, poi coprire con la salsa. • Nella stessa acqua in cui avete sbollentato i gamberi cucinare l'orzo perlato. A fine cottura scolare l'orzo e raffreddare in acqua corrente, trasferire in una ciotola e aggiungere rucola, spinacino fresco e mandorle a fette. • Tagliare le fragole a metà, i ravanelli a fette sottili e aggiungere agli altri ingredienti insieme ai bastoncini di surimi tagliati a tocchetti. • Mescolare bene tutti gli ingredienti e aggiungere i gamberi con la salsa di marinatura e sale. • Dividere l'insalatona nei piatti e completare con un filo di aceto balsamico e ulteriori scaglie di mandorla. Accompagnare con gallette di riso.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Potete lasciare i gamberi argentini sgusciati e deventati crudi nella salsa di marinatura e riposti in frigorifero per 3 giorni, pronti per essere utilizzati.



INSALATA VITAMINICA DI AGRUMI

INGREDIENTI per 4 persone

200g **Anelli di Totano Atlantico Pescanova**
100g **Surimi Pescanova**
150g misticanza
100g pomodorini rossi piccoli
80g valeriana
10g olive Taggiasche

1 cespo di lattuga
1 cipolla rossa di Tropea
1 limone, 1 pezzo di feta
2 cetrioli dolci, 2 arance
Basilico greco, origano fresco
Semi di zucca e lino
Olio EVO, sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO



• Fare scongelare in frigo gli anelli di totano, risciacquare e farli marinare in una salsa con olio EVO, succo di un'arancia e foglie di basilico greco. • Lavare, asciugare e tagliare le insalate e distribuire nelle ciotole di servizio. • Tagliare la feta a cubetti, il surimi a pezzetti, i pomodorini a metà e infine il cetriolo, senza pelarlo. • Tagliare la cipolla di Tropea in anelli e lasciare spurgare in acqua e succo di limone per 10 minuti. • Pelare a vivo la seconda arancia, dividerla in spicchi e aggiungerla alle insalate. • Scottare gli anelli di totano in una padella antiaderente, pochi alla volta. Lasciare raffreddare. • Distribuire nelle ciotole di insalata la cipolla, i cetrioli, l'arancia, la feta, le olive Taggiasche, gli anelli di totano e il surimi. • Condire con olio EVO, sale, foglie di origano fresco e semi di zucca e lino.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Come riconoscere il momento in cui gli anelli di totano sono cotti? Semplice! Il totano è pronto quando da "trasparente" diventa bianco. Riponetelo in un contenitore e coprite con pellicola per mantenerlo morbido.



CUORI DI NASELLO CON FINOCCHI E POMODORINI

INGREDIENTI per 4 persone

400g Cuori di Filetto di Nasello Pescanova	1 limone
200g pomodorini ciliegini piccoli	2 foglie d'alloro
150g pane grattugiato	3 finocchi freschi
50g pecorino Romano DOP	Prezzemolo riccio
10g capperi sotto sale	Pepe bianco
1 spicchio d'aglio nero fermentato	Semi di papavero
	Olio EVO, sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO



- Scongela in frigo i cuori di filetto di nasello.
- Tagliare i finocchi a spicchi e metterli in acqua fresca.
- Grattugiare in un contenitore il pecorino romano e aggiungere pane grattugiato e capperi tritati.
- Preparare un composto con olio, prezzemolo tritato, succo di limone e buccia a julienne, pepe bianco macinato e semi di papavero.
- In una padella antiaderente, tostare il pane aromatizzato con una parte del composto di olio e prezzemolo, poi trasferire in un contenitore.
- Nella stessa padella, rosolare i cuori di filetto di nasello da ambo i lati. Portare a cottura e aggiustare di sale.
- Scolare i finocchi e cuocerli in una padella antiaderente con olio, un aglio nero e alloro. Aggiungere i pomodorini tagliati a metà e terminare la cottura.
- Aggiungere ai finocchi i cuori di filetto di nasello ben rosolati, cospargere di pane aromatico e prezzemolo fresco tritato. Servire con una spolverata di semi di papavero.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Potete realizzare questa ricetta anche con la Verdesca in Trance senza pelle impregiata con granella di pistacchio.



POKE SALAD CON TONNO SCOTTATO

INGREDIENTI per 4 persone

500g **Cuori di Filetto di Tonno a Pinne Gialle Pescanova**
480g valeriana fresca
320g riso basmati
200g cavolo viola
100g piselli freschi
1 peperoncino rosso fresco

Succo di 1 lime
1 mela verde
2 cetrioli, 2 carote
2 avocado maturi, 1 mango maturo
Semi di canapa decorticati
Semi di sesamo neri
Olio EVO, sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO



• Scongelaire in frigo i cuori di filetto di tonno. • Cuocere il riso in acqua bollente salata per 8/10 minuti. Scolare e raffreddare in acqua corrente, cospargere di olio e riporre in una ciotola. • Pelare e tagliare verdure e frutta: il mango a cubetti, l'avocado e la mela a fette e il cavolo a julienne. • In acqua bollente salata scottare prima delle fette di carote, poi i piselli, e raffreddare in acqua corrente. • Preparare un composto con semi di sesamo e di canapa, e passarvi sopra i cuori di filetto di tonno da ambo i lati in modo che i semi aderiscano bene. Cuocere il tonno su una bisticchiera antiaderente, ben calda, con pochissimo olio per alcuni minuti, poi lasciare riposare su un piatto con fogli di carta assorbente. • Comporre le Poke mettendo al centro la valeriana, gli altri ingredienti intorno e infine i cuori di filetto di tonno tagliati a fette. Completare con una spolverata di semi di sesamo neri, qualche pezzetto di peperoncino e il lime.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Potete sostituire i semi di panatura con granelle di nocciole, pistacchio oppure con un trito di erbe aromatiche.



TENTACOLI DI POLPO SU POLENTA GRIGLIATA E ASPARAGI

INGREDIENTI per 4 persone

1 kg Polpo intero Pescanova	1 mazzo di asparagi verdi freschi
500g acqua	Alloro
200g polenta bramata	Maggiorana fresca
80g pomodori sott'olio semi-secchi	Pepe rosa
10g nocciole intere pelate tostate	Olio EVO
1 limone	Sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO



• Cuocere in acqua bollente il Polpo intero ancora surgelato per almeno 40 minuti con foglie d'alloro, coperto. • Preparare la polenta in acqua bollente salata e olio, quindi stenderla in una teglia a un'altezza di 1,5 cm e lasciare raffreddare. • Mondare gli asparagi e realizzare fette lunghe e sottili con l'aiuto di un pelapatate. Trasferire le fette in una ciotola con acqua fresca per 20 minuti, per renderle croccanti. • Tagliare la polenta a quadratoni di 4/5 cm per lato, e grigliare da ambo i lati su una piastra rigata antiaderente. • Ricavare i tentacoli dal polpo, grigliare e condire con olio e maggiorana fresca. • Disporre su ogni fetta di polenta i tentacoli di polpo, gli asparagi conditi con olio, succo di limone, pepe rosa e sale. Aggiungere i pomodorini semi-secchi e le nocciole tostate e tritate grossolanamente. • Decorare con foglie di maggiorana e, eventualmente, fiori di lavanda.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Per questa ricetta servono solo i tentacoli. Potete usare il resto del polpo per una salsa allo scoglio, o abbinato a un'insalata di patate e sedano.



SANDWICH CON BURGER DI GAMBERO E MERLUZZO

INGREDIENTI per 4 persone

2 confezioni di **Burger Gourmet di Gambero e Merluzzo**

Pescanova

150g spinacini freschi

50g germogli freschi (soia, pisello, ravanello)

50g crema di olive nere

1 avocado

2 pomodori cuore di bue maturi

Pane per sandwich integrale

con semi

Olio EVO

Sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO



25
minuti

- Lavare i pomodori, togliere il picciolo, tagliare a fette e mettere in un contenitore.
- Pelare l'avocado con un pelapatate, quindi tagliare a fette.
- In una piastra rigata antiaderente cuocere i Burger Gourmet di gambero e merluzzo, da ambo i lati. Una volta pronti, tostare sulla stessa piastra anche il pane per sandwich.
- A tostatura ultimata spalmare sul pane la salsa di olive, adagiare sopra gli spinacini, le fette di pomodoro e avocado, i germogli e infine i Burger Gourmet di gambero e merluzzo grigliati.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Potete sostituire l'avocado con una salsa guacamole affumicata.



PESCE SPADA GRIGLIATO CON SALSA SALMORIGLIO E VERDURE GRIGLIATE

INGREDIENTI per 4 persone

500g Pesce Spada in trance	1 cipolla rossa
Pescanova	1 mazzo di prezzemolo
150g bulgur	1 spicchio d'aglio fresco
100g quinoa tricolore	1 limone
100g zucca	2 zucchine
50 funghi champignon freschi interi	Rosmarino
10g capperi sott'olio	Olio EVO, sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO



25
minuti

• Cuocere il bulgur e la quinoa in abbondante acqua salata per almeno 10 minuti, scolare e cospargere di olio. • Tagliare una brunoise di zucchine e bucce di limone molto fini, aggiungere all'insalata di bulgur e quinoa, aggiustare di sale e olio. • Sfogliare il prezzemolo, lavare e mettere in un contenitore alto e stretto; aggiungere abbondante olio, aglio sbucciato, succo di limone e capperi. Frullare con l'aiuto di un mixer a immersione e se necessario aggiungere sale. • Grigliare le trance di pesce spada insieme a zucca, zucchine e funghi tagliati a fette. • Durante la cottura, se necessario, bagnare con olio EVO con l'aiuto di un rametto di rosmarino. • Servire il pesce spada ancora caldo, accompagnato dalla salsa di prezzemolo, l'insalata di bulgur e le verdure grigliate.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Per rendere l'aglio più digeribile potete, oltre a togliere il germoglio interno, sbollentarlo in acqua salata per 4 minuti.



CROSTONE CON SPADA, GAMBERI E STRACCIATELLA DI BUFALA

INGREDIENTI per 4 persone

250g Pesce Spada in trance Pescanova	Pane cotto a legna integrale
100g Gamberi Argentini sgusciati e devenati Pescanova	2 melanzane lunghe
250g stracciatella di bufala	Germogli di basilico
200g pomodorini gialli	Prezzemolo, Origano secco
200g pomodorini perini rossi	Semi di girasole
5g capperi	Pepe verde macinato
	Zucchero semolato
	Olio EVO, sale

PREPARAZIONE

- Lavare e tagliare a metà i pomodorini. Disponli in una teglia con il taglio rivolto verso l'alto, spolverare di sale, zucchero e origano.
- Cuocere in forno preriscaldato, a 200 °C per 6/8 minuti.
- In una padella antiaderente cuocere le fette di pesce spada con olio, sale e pepe verde. A fine cottura tagliare il tutto in pezzetti e trasferire in un piatto.
- Nella stessa padella cuocere le fette di melanzane da ambo i lati, trasferire in un piatto e condire con olio e prezzemolo tritato.
- Nella stessa padella scottare rapidamente i gamberi argentini
- In una ciotola capiente mescolare i gamberi, il pesce spada, i pomodorini e i germogli di basilico. Condire con olio EVO, sale e semi di girasole.
- Tagliare il pane a fette e tostarle, quindi cospargere con il composto di pesce e le melanzane grigliate.
- Servire i crostini con ciuffi di stracciatella di bufala e germogli di basilico.

DIFFICOLTÀ



TEMPO



25
minuti

I CONSIGLI DELLO CHEF

Questo crostone può essere consumato anche freddo e, volendo, abbinato a una caponata di verdure alla siciliana.

Buon Appetito

da

PESCANOVA

Chef **Fabrizio Rivaroli**

Foto di **Marco Fortini**

pescanova.it

Seguici anche su

