

Il protagonista è naturalmente il mare, con il pesce in tante forme: dal polpo al tonno, dal gambero al merluzzo. E poi tanti ingredienti di stagione, come la menta, i cetrioli, i pomodori e le melanzane.

Le preparazioni, come sempre, non richiedono una particolare abilità e sono davvero a portata di tutti, anche quelle che a prima vista sembrano elaboratissime. Nei piatti di pesce, infatti, l'aspetto più complesso è la preparazione del pesce stesso, ma a questo pensiamo noi di Pescanova con i nostri prodotti pronti all'uso e gustosi come se fossero appena pescati.

Le ricette spaziano attraverso stili e tradizioni. Si può "giocare in casa" con il Merluzzo agli asparagi, crema di provola ed erbette fresche e con il Polpo su crema di carote, oppure entrare in un'atmosfera più "metropolitana" con i Burger di pesce con pane nero. Si può "osare" con gli Spaghetti alla melanzana bruciata o con i Bocconcini di code di gamberi e ananas. Si può evocare l'estremo oriente con le Chele di granchio con noodles e tempura di verdure e con il Tataki di tonno, o spostarsi alle Hawaii con la Poke Bowl di riso con polpo, surimi e mela verde. Otto ricette impreziosite ulteriormente dai consigli dello chef, per trascorrere un'estate memorabile anche a tavola!







# POLPO SU CREMA DI CAROTE E MENTA E DADOLATA DI PATATE

#### INGREDIENTI per 4 persone

600g Polpo cotto in pezzi

Pescanova

600g patate

500g carote

Foglie di menta Paprika dolce Olio EVO Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE**

TEMPO

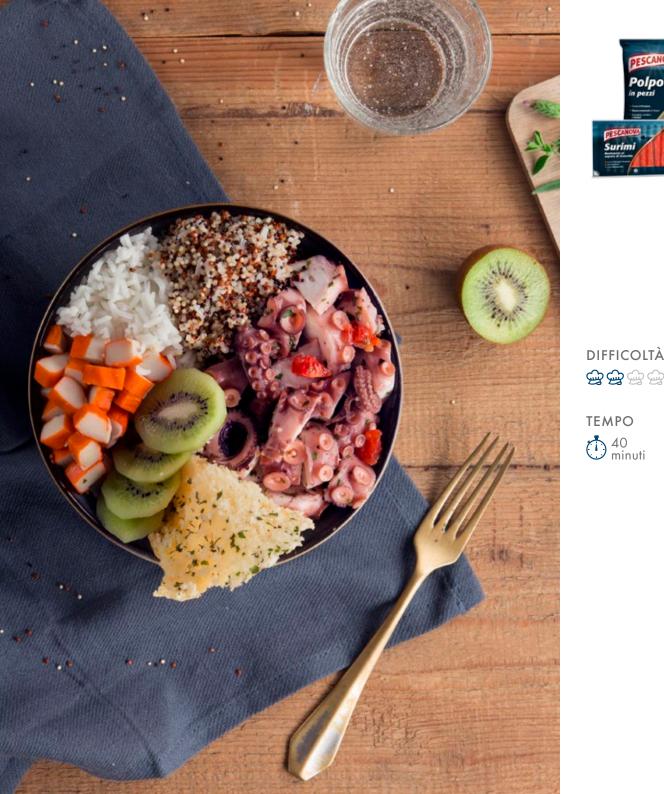
50 minuti

- Scongelare a temperatura ambiente il polpo. Sbollentare in acqua per 20 minuti.
- Mondare e sbollentare le carote a pezzetti. Mondare le patate, tagliare a pezzetti e sbollentare in acqua salata per circa 15 minuti.
- Spadellarne una a fuoco vivo con un filo d'olio, cospargendo di paprika dolce. Frullare le restanti patate e le carote con un mixer, aggiungendo una foglia di menta spezzettata, un filo di olio EVO, sale e pepe.
- In un piatto da portata spalmare sul fondo la crema di carote e adagiare sopra il polpo.
- Unire i cubetti di patate alla paprika e guarnire con foglie di menta. Servire caldo o tiepido a piacimento.

#### ······ I CONSIGLI DELLO CHEF ······

Potete sostituire la paprika dolce con il curry.

Esistono diverse varietà di menta, quella utilizzata in questa preparazione è una menta glaciale dal gusto fresco e persistente che si adatta all'abbinamento con il polpo, rendendo in questo modo la ricetta più intrigante. Vi suggeriamo di non tritarla con il coltello ma di rompere le foglie a mano per evitare l'ossidazione. Può essere anche interessante condire il polpo con un olio alla menta.





# POKE BOWL DI RISO CON POLPO, SURIMI, KIWI, SEMI DI QUINOA E CHIPS DI GRANA CON PREZZEMOLO

## INGREDIENTI per 4 persone

300g Polpo cotto in pezzi Pescanova 300g Surimi Pescanova 100g riso basmati

100g quinoa tricolore

200g grana grattugiato 60g panko 2 kiwi, 2 arance Prezzemolo

Olio EVO, sale e pepe

#### **PREPARAZIONE**

- Scongelare a temperatura ambiente il polpo e il surimi.
- Sbollentare il polpo in acqua per 20 minuti e guarnire con zeste e succo di arancia. Tagliare a cubetti i surimi e sbollentare in acqua salata per 2 minuti. Mondare e tagliare a fette il kiwi.
- Nella stessa acqua utilizzata per i surimi cuocere il riso basmati per 10 minuti. Intanto sbollentare la quinoa in acqua bollente per 10 minuti. A cottura ultimata raffreddare sia il riso che la guinoa in acqua fredda corrente. Irrorare di olio EVO e mescolare.
- Scaldare una padella antiaderente, spolverare il fondo con il grana, il panko e il prezzemolo tritato. Quando il grana sarà sciolto, staccare dai bordi con una spatola. Rovesciare velocemente la padella e il suo contenuto sopra una ciotolina con la base rivolta verso l'alto. Lasciar raffreddare la cialda sopra la ciotola finché non indurisce.
- In una bowl per insalate inserire tutti gli ingredienti tenendoli separati. Guarnire con pezzi di cialda di grana.

## ······ I CONSIGLI DELLO CHEF ······

Potete togliere la quinoa e guarnire con semi di sesamo. Esistono 3 tipi di quinoa: gialla, rossa e nera. Sono piccolissimi legumi adatti a piatti freddi.





# TATAKI DI TONNO CON TAGLIATELLE DI CETRIOLI, CAROTE E OLIO AROMATIZZATO

#### INGREDIENTI per 4 persone

600g **Cuori di Tonno Pescanova** 600g cetrioli, 500g carote 2 arance, 2 lime, 2 pompelmi 400g pomodorini Granella di pistacchi Mandorle intere Zucchero Olio EVO, sale e pepe

#### **PREPARAZIONE**

DIFFICOLTÀ



**TEMPO** 



- Scongelare a temperatura ambiente il tonno.
- Mettere a marinare il tonno nel succo di arancia, lime e pompelmo per almeno 3 ore in frigo, con aggiunta di sale e pepe. Quando è pronto, panare con la granella di pistacchi.
- In una padella antiaderente rovente cuocere il tonno 5 minuti per lato facendo attenzione a non staccare la granella.
- Tagliare i pomodorini a metà e sistemarli con il taglio verso l'alto in una teglia da forno. Spolverare con sale e zucchero e infornare per 6 minuti a 200°C.
- Nel frattempo con l'aiuto di una mandolina tagliare a listarelle sottili il cetriolo e la carota precedentemente sbucciati.
- In un piatto da portata servire la tataki di tonno cubettata con le tagliatelle di cetriolo e carote. Decorare con mandorle e pomodorini. Servire freddo.

## ······I CONSIGLI DELLO CHEF ·······

Potete panare il tonno con noccioline tritate e sostituire pistacchi e mandorle con del melograno. Il cetriolo si presta molto bene per la sua stagionalità esaltata nel consumo a crudo; se è molto fresco si può consumare anche con la buccia perché ricca di vitamine antiossidanti.





# BOCCONCINI DI CODE DI GAMBERO E ANANAS

#### INGREDIENTI per 4 persone

600g Code di Gambero Argentino Pescanova 600g ananas 2 limoni 2 pompelmi o bergamotti Granella di cocco Foglie di origano fresco Olio EVO, sale e pepe

#### **PREPARAZIONE**

DIFFICOLTÀ



**TEMPO** 

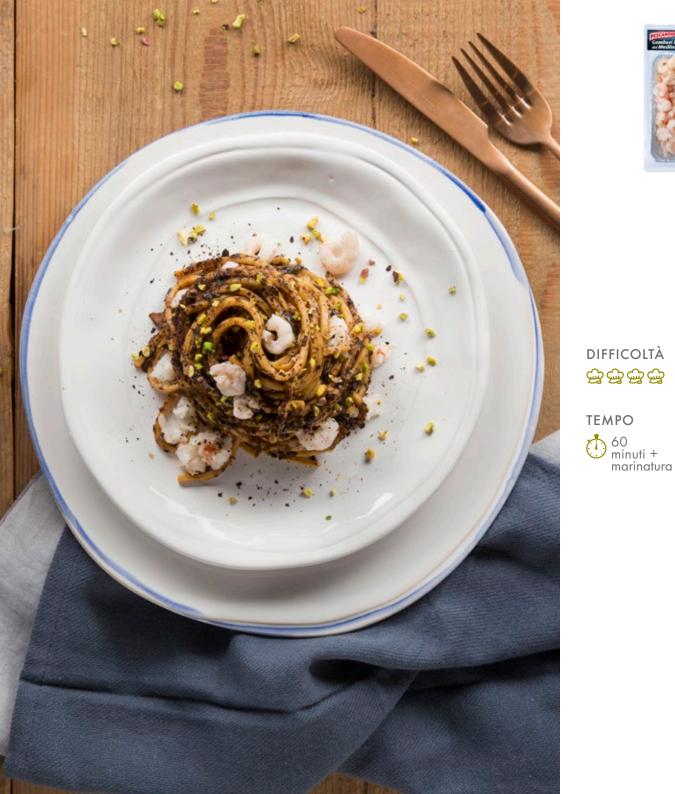


- Scongelare a temperatura ambiente le code di gambero.
- Sgusciare e mettere in marinatura con olio, sale, pepe e il succo di pompelmo e limone per circa 3 ore. Quando pronto arrostire i gamberi in padella per alcuni minuti.
- Mondare e tagliare a cubetti l'ananas. Arrostire in padella.
- Comporre i bastoncini infilando un pezzo di ananas e una coda di gambero in uno stecchino.
- Decorare con una spolverata di granella di cocco e foglie fresche di origano. Servire freddo.

#### ······ I CONSIGLI DELLO CHEF ······

Anziché marinare i gamberi, emulsionate nel mixer olio, sale, pepe e un filo di senape dolce. Create così una salsa omogenea da versare sopra i vostri bocconcini.

In Italia abbiamo 2 tipi di ananas che si distinguono per la modalità di arrivo, uno via nave e uno via aerea. Il primo viene raccolto quando è maturo al punto giusto, questo ne garantisce dolcezza e tenerezza. Il secondo invece viene raccolto prematuramente dalla pianta, la dolcezza è inferiore perché non maturato al sole e le polpe risulteranno meno morbide. Nulla toglie che siano entrambi validi prodotti, ma la differenza del gusto la si vedrà sicuramente nel prezzo di acquisto e nel piatto finale.





# SPAGHETTI ALLA MELANZANA BRUCIATA, GAMBERI ROSA SPADELLATI E PISTACCHI

#### INGREDIENTI per 4 persone

600g Gamberi rosa del Mediterraneo Pescanova

600g spaghetti quadrati

4 melanzane

2 pompelmi

Granella di pistacchi

Timo fresco

Foglie di origano fresco

Olio EVO

Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE**

- Scongelare a temperatura ambiente i gamberi.
- Mettere in marinatura con olio, sale, pepe, un trito di timo e il succo di pompelmo per circa 3 ore.
- In acqua bollente cuocere gli spaghetti.
- Cuocere le melanzane intere in forno a 210°C per 40 minuti circa. Quando saranno biscottate esternamente, frullarle nel mixer con aggiunta di un po' d'acqua di cottura degli spaghetti e olio.
- In una padella portare a temperatura la crema di melanzane bruciata, aggiungere gli spaghetti e incorporare i gamberi che si cuoceranno spadellando la pasta.
- Trasferire in un piatto da portata decorando con la granella di pistacchi. Servire caldo.

## ······I CONSIGLI DELLO CHEF ·······

Se non vi piacciono le melanzane, applicate lo stesso procedimento con dei peperoni! Il pistacchio oramai è un prodotto annuale e non più stagionale, perché è diventato di largo consumo. La sua croccantezza e il suo retrogusto amaro si prestano bene per questo tipo di preparazione, perché contrastano con la morbidezza e con la dolcezza dei gamberi rendendo il piatto molto equilibrato.





# FILETTO DI MERLUZZO CON ASPARAGI E CREMA DI PROVOLA ALLE ERBETTE FRESCHE

INGREDIENTI per 4 persone

600g Fiori di Filetto di Merluzzo Pescanova

600g patate, 200g asparagi verdi 100g pomodorini, 10g erba cipollina 2 limoni, 2 arance, 200g provola 80ml di latte, 50g panna cucina Mix erbette fresche Olio EVO, sale e pepe

#### **PREPARAZIONE**

DIFFICOLTÀ

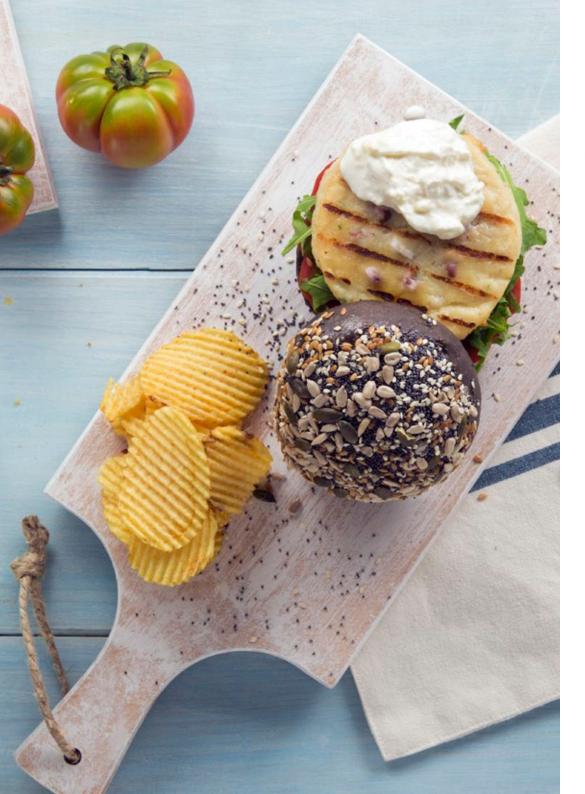
**TEMPO** 



- Scongelare a temperatura ambiente i filetti di merluzzo.
- Mettere i filetti di merluzzo a marinare su una spremuta di arancia e limone con qualche zesta e lasciare riposare in frigo per 12 ore.
- In una padella antiaderente, con un filo di olio cuocere i filetti di merluzzo per circa 15 minuti girandoli di tanto in tanto.
- Lavare e mondare le patate. Tagliare a fette sottili e cospargere con un trito di erbette fresche. In una casseruola con olio bollente friggere le patate fino a ottenere la doratura desiderata. In acqua bollente e salata cuocere gli asparagi per circa 8/10 minuti. Lavare, mondare e tagliare a metà i pomodorini. Unire un trito di erba cipollina, aggiungere olio, sale e pepe.
- In una padella antiaderente mettere a sciogliere la provola con il latte e la panna, aggiustando di sale fino a ottenere una crema densa.
- Nei piatti da portata adagiare sul fondo la crema di provola con sopra gli asparagi e i filetti di merluzzo. Unire le patatine fritte e decorare con i pomodorini all'erba cipollina.

## ······ I CONSIGLI DELLO CHEF ······

Potete sostituire il merluzzo con i Cuori di Filetto di Nasello. In questa ricetta abbiamo utilizzato l'asparago verde di Altedo IGP, un prodotto stagionale.





# BURGER DI PESCE CON PANE NERO, RUCOLA, STRACCIATELLA E POMODORI

#### INGREDIENTI per 4 persone

#### 4 Burger Gourmet Calamaro e Merluzzo Pescanova

140g latte intero, 20g zucchero 8g lievito di birra fresco, 2 tuorli 100g rucola,150g farina tipo 00 100g farina manitoba 2 cucchiai semi, 100g stracciatella 200g pomodori Marinda 2 bustine nero di seppia Olio EVO, sale e pepe

#### **PREPARAZIONE**

TEMPO

50
minuti +
lievitazione

- Scongelare a temperatura ambiente i burger.
- In una planetaria inserire il latte, il lievito e lo zucchero. Mescolare fino a che il lievito non sia sciolto. Unire poi le farine, il nero di seppia, 10g di olio e il sale. Mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo di colore nero.
- Mettere l'impasto in una ciotola coperta di pellicola e lasciare lievitare per 2 ore circa a temperatura ambiente.
- Formare 4 palline dall'impasto lievitato. Disporre su una leccarda da forno, spenellarle con il tuorlo d'uovo e cospargerle di semi.
- $\bullet$  Far lievitare altre 2 ore. Infornare per 15 minuti a 160/170°C.
- Su una piastra rovente cuocere i burger per circa 8/10 minuti.
- Tagliare a metà il pane nero, spalmare la metà inferiore con la stracciatella e adagiare il burger. Guarnire con fette di pomodoro e una manciata di rucola. Chiudere il panino e servire caldo.

### ····· I CONSIGLI DELLO CHEF ······

Al posto della stracciatella potete usare delle salse particolari come la tzatziki, una salsa greca a base di cetrioli. Potete creare una crema gourmet sbollentando la rucola per 2 minuti e passandola poi in acqua e ghiaccio.





# CHELE DI GRANCHIO CON NOODLES E TEMPURA DI VERDURINA FRITTA

INGREDIENTI per 4 persone

600g Chele al sapore di granchio Pescanova 200g noodles

2 zucchine, 2 carote, 2 cipolle

200g farina 0, 200g amido di riso 11 acqua gasata gelata 400g maionese, 11 olio semi Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE**

DIFFICOLTÀ

**TEMPO** 

20 minuti

- Mondare e tagliare a listarelle le zucchine e le carote e cospargerle di sale per far perdere umidità. Mondare e tagliare a falde le cipolle.
- In una ciotola versare l'acqua gassata gelida. Con una frusta incorporare lentamente la farina e l'amido fino a ottenere un composto fluido. Immergere in questa tempura le verdure tagliate, dopo aver spazzolato via il sale in eccesso.
- In una casseruola piena di olio bollente friggere le chele di granchio e in seguito le verdure.
- Cuocere i noodles in acqua bollente per circa 2 minuti.
- In un piatto da portata porre le chele di granchio, le verdure in tempura e i noodles. Guarnire con ciuffi di maionese.

## ······ I CONSIGLI DELLO CHEF ······,

Assieme alle zucchine e alle carote potete friggere foglie di salvia, anche queste in tempura. La tempura è una tecnica orientale dell'utilizzo della pastella. Molto facile da preparare: acqua e farina (semplice di poca forza) e una parte fermentata (amido) che ne garantisce leggerezza e croccantezza. Nella tempura di verdure, come in questo caso, suggeriamo di mettere sotto sale, prima della frittura, la verdura tagliata in modo che questa rilasci l'acqua interna, così resteranno più croccanti anche molto tempo dopo la frittura.





Chef Fabrizio Rivaroli Foto di Marco Fortini

pescanova.it

Seguici anche su



