

li: condite con il succo di limone, sale, una macinata di pepe, timo, erba cipollina e qualche fogliolina di menta; cospargete con dello zenzero fresco grattugiato e lasciate riposare il tutto per un'ora. Arrotolate i filetti su se stessi, irrorateli con l'olio di oliva, cospargeteli con una julienne di scorza di limone e delle erbe aromatiche, quindi servite.

Il pesce cappone con pomodorini, olive nere e frutto del capperò

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 pesce cappone di circa 1,2 kg
300 g di pomodorini a grappolo
150 g di olive nere
100 g di frutto del capperò
1 spicchio d'aglio in camicia
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
qualche foglia di basilico fresco
1/2 bicchiere di fumetto di pesce
sale e pepe

Il carrè di agnello gratinato alle erbe aromatiche con patate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 carrè d'agnello di circa 1 kg
1 mazzetto di erba cipollina
1 ciuffo di prezzemolo
1 mazzetto di timo
2 cucchiaini di pane grattugiato
2 cucchiaini di senape
1 bicchiere di Chianti
4 patate novelle tagliate a quarti
olio extravergine di oliva
sale e pepe



Preriscaldate il forno a 180°C. Nel frattempo, salate e pepate il carrè d'agnello tagliato in 4 parti poi, rosolatelo in un tegame con 4 cucchiaini di olio. Intanto, tritate finemente l'erba cipollina, il rosmarino, il prezzemolo e il timo: unite al trito di aromi il pangrattato e amalgamate bene il tutto. Togliete la carne dal fuoco, lasciatela intiepidire e spalmatela con la senape. Cospargetela poi con il composto aromatico, facendole aderire bene. Rimettete la carne nel tegame con le patate, infornate e fate cuocere per circa 30 minuti. Allungate il fondo di cottura con 1 bicchiere di vino e lasciate addensare. A cottura ultimata, servite il carrè cosparsa con la salsa, accompagnato con le patate e, a piacere, con dei pomodorini e dei pinoli tosti.

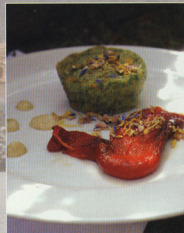
Il flan di erbe di campo con peperoni arrostiti e salsa al parmigiano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di spinaci

2 peperoni rossi
80 g di burro
2 uova
2 tuorli d'uovo
400 g di besciamella pronta
4 cucchiaini di formaggio Emmental grattugiato
pangrattato
olio extravergine di oliva
fiori secchi edibili (a piacere)
sale
PER LA SALSINA AL PARMIGIANO:
1 dl di salsa besciamella
1 dl di panna
100 g di parmigiano grattugiato
20 g circa di burro

Fate scaldare la besciamella in una casseruola a bagnomaria: mescolate con una frusta e agguinate la panna. Amalgamate con il parmigiano e una noce di burro. Preriscaldate il forno a 180°C. Nel frattempo, mondate e lavate gli spinaci, poi tritali. In una padella sciogliete il burro, mettetevi gli spinaci e insaporiteli per qualche minuto. In una terrina, unite la besciamella, l'Emmental e 2 uova intere: salate, sbattete con una forchetta poi, aggiungete gli spinaci, i tuorli e correggete di sale. Imburrate e cospargete di pangrattato uno stampo da budino, versatevi il composto e infornate per 20 minuti. Intanto arrostiti i peperoni sulla fiamma: quando



la pelle inizierà a staccarsi, toglietela, tagliate i peperoni a grossi falde e conditeli con olio di oliva e un pizzico di sale. A cottura ultimata, sfornate, togliete dallo stampo e servite subito il flan decorato, a piacere, con fiori secchi edibili, accompagnato con i peperoni arrostiti e un poco di salsa al parmigiano.

La bavarese al vino aleatico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

125 g di uva
60 g di zucchero a velo
200 g di panna montata
50 dl di vino Aleatico
2 fogli di gelatina di pesce
zucchero a velo

Ammorbidite la gelatina in acqua fredda. Nel frattempo, frullate nel bicchiere del mixer l'uva con il vino e lo zucchero a velo, poi passate il tutto al setaccio. Aggiungete la gelatina scolata e strizzata, un cucchiaino di panna e amalgamate il tutto dolcemente con la panna montata in precedenza. Versate il composto ottenuto in stampi monoporzionati e mettetelo prima in freezer per 10-15 minuti, poi in frigorifero per circa 3 ore. Togliete quindi dal frigo, sfornate e servite la bavarese cosparsa con zucchero a velo.



Pulite il cappone filettatelo e dividetelo in 4 parti. In un tegame versate l'olio e rosolatelo l'aglio e il basilico: una volta aromatizzato l'olio, togliete l'aglio e il basilico. Mettete nel tegame i pomodorini tagliati a metà, le olive e il frutto del capperò, quindi portate a temperatura e unite i filetti di pesce. Correggete di sale e pepe, sfumate con il fumetto e fate ridurre il sugo. A cottura ultimata, togliete dal fuoco e servite subito.