



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

FOCUS 2

LE CONSERVE ITTICHE PROTAGONISTE DELLE RICETTE DELLA FOOD BLOGGER SIMONA NOVARINI (LA CUCINA DI LICE)

1. INVOLTINI DI VERZA CON TONNO IN SCATOLA E MANDORLE

Ingredienti per 4 persone: 8/10 foglie di verza, 300 g di tonno in scatola sott'olio, 150 g di ricotta, 1 uovo, 4/5 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato, granella di mandorle q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

Preparazione: per prima cosa, scottare le foglie di verza in acqua bollente salata dopodiché scolare su un canovaccio per far assorbire l'acqua in eccesso. Mettere ora in una ciotola il tonno poi aggiungere l'uovo, la ricotta, il parmigiano reggiano grattugiato, il sale, il pepe, la granella di mandorle a piacere, un filo d'olio e mescolare per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Arrivati a questo punto, distribuire il composto appena preparato su di un lato delle foglie di verza dopodiché arrotolarle su se stesse tanto da creare un involtino. Adagiar gli involtini in una teglia oliata, cospargerli con della granella di mandorla, versare un filo d'olio evo sulla superficie e farli cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 20/25 minuti.

2. INSALATA DI PUNTARELLE CON ACCIUGHE, OLIVE TAGGIASCHE E FRUTTA SECCA

Ingredienti per 4 persone: 600 g di puntarelle (germogli di cicoria), 4/5 filetti di acciughe sott'olio, olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b., aglio in polvere q.b., 2 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate, mandorle a lamelle q.b., pinoli q.b., gherigli di noce q.b.

Preparazione: Per prima cosa separare i germogli interni dalle foglie esterne più dure (che potete cuocere in padella) dopodiché sciacquarli abbondantemente sotto l'acqua corrente. Tagliare ora alla base il cespo della cicoria, poi con l'aiuto di un coltellino affilato tagliare ogni puntarella prima a metà nel senso della lunghezza e poi in strisce più sottili. Per puntarelle ancora più croccanti, immergerle in una ciotola con acqua e ghiaccio per almeno un'ora. In un'altra ciotola versare un poco d'olio extravergine d'oliva, aggiungere le acciughe tagliate a pezzetti, un pizzico di aglio in polvere e lasciare insaporire. Nel frattempo tagliare le olive taggiasche e preparare la vostra frutta secca (oltre a quelle indicate negli ingredienti potete aggiungerne altre a piacere). A questo punto condire le puntarelle con l'olio evo appena preparato, le olive e la frutta secca a spezzettata a mano. Aggiustare di sale e servire. Decorare l'insalata con le foglioline di cicoria che con il loro bel colore verde intenso danno un tocco in più alla vostra presentazione in tavola.

3. CREMA DI TOPINAMBUR CON SALMONE E SESAMO TOSTATO

Ingredienti per 4 persone: 500 g di topinambur, 1 scalogno, 1 patata, brodo vegetale q.b., sale q.b., olio extravergine d'oliva q.b., 2 scatole di salmone sott'olio da 120 g, sesamo tostato q.b.

Preparazione: Per prima cosa pelare e tagliare a tocchetti il topinambur e le patate. Fare ora soffriggere in una pentola abbastanza capiente lo scalogno affettato in un poco d'olio extravergine di oliva. Unire i topinambur e le patate dopodiché aggiungere il brodo vegetale fino quasi a ricoprire le verdure. Lasciare cuocere per 20 minuti circa. Nel frattempo fare tostare il sesamo, o acquistarlo già tostato. Togliere il salmone dalla sua scatola e ricavarne vari pezzetti. Ultimata la cottura togliere le verdure dal fuoco, salarle

e frullarle fino a ottenere una crema fluida. Arrivati a questo punto versare la crema di topinambur in un piatto dopodiché adagiare sulla superficie i pezzetti di salmone ed ultimare cospargendo il sesamo tostato.

4. TORTINO DI RICOTTA AL FORNO CON SARDINE ED ERBE AROMATICHE

Ingredienti per 2 persone: 1 scatola di sardine sott'olio da 125 g, 1 uovo, 1 fetta di pane integrale (mollica), 200 g di ricotta morbida, 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, timo fresco q.b., rosmarino q.b., maggiorana q.b., olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b., pepe q.b.

Preparazione: Mettere in una ciotola le uova, la ricotta e mescolare bene. Unire poi la mollica di pane integrale ridotta a piccoli pezzettini, mescolare bene e lasciare ammorbidire per una decina di minuti. Aggiungere ora un pizzico abbondante di sale, uno di pepe, un filo d'olio, le erbe aromatiche, il formaggio grattugiato, mescolare e stendere il composto in una piccola teglia oliata in modo da ottenere uno strato di 1 cm. Fare cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 20 minuti. Ultimato il tempo di cottura sfornare e ricavare con l'aiuto di un coppapasta le vostre tortine. Adagiare ora sulle tortine di ricotta le sardine e terminare la guarnizione con qualche rametto di timo.

5. BULGUR AL LIMONE CON SGOMBRI E ZENZERO

Ingredienti per 4 persone: 180 g di bulgur, acqua q.b., 1 limone non trattato, 1 pezzetto di zenzero, olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b., 2 scatole di sgombri sott'olio da 125 g, qualche rametto di timo fresco

Preparazione: Per prima cosa versare un poco d'olio evo in una ciotolina, aggiungere un poco di scorza grattugiata di limone e lasciare riposare per circa 30 minuti. Fare cuocere il bulgur seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, dopodiché scolarlo, versare un filo d'olio e mescolare. Ricavare dal limone sia il succo (che non andrà utilizzato tutto) che la buccia grattugiata. Sbucciare il pezzo di zenzero e grattugiatelo. Trasferire in una ciotola il bulgur ed aggiungere l'olio aromatizzato, un poco di succo di limone, lo zenzero grattugiato e mescolare bene. Unire ora lo sgombro spezzettato e prima di servire cospargere il piatto con la buccia di limone grattugiato.