

## *A Spasso con Nettuno*

*Frittata di Code di Scampi*

*Gamberoni flambé al Calvados*

*Cozze alla Corsara*

*Sorbetto al Limone*

*Caffè*

# INDICE

<i>A Spasso con Nettuno</i> .....	1
INDICE.....	2
FRITTATA di CODE di SCAMPI.....	3
GAMBERONI FLAMBÉ al CALVADOS .....	4
COZZE alla CORSARA .....	5
SORBETTO al LIMONE.....	6
SOFFRITTO di CIPOLLE .....	7
SOFFRITTO di SCALOGNO .....	8
SOFFRITTO dell'ORTO.....	9
SALSA COCKTAIL.....	10

# FRITTATA di CODE di SCAMPI

*Preparazione: 20 minuti*

*Cottura: 15 minuti*

	<b>INGREDIENTI</b>	<b>Dosi per 2 persone</b>	<b>Dosi per 4 persone</b>
<b>Intolleranza alle Fonti di Glutine</b>  <i>Sostituire il pangrattato con Panpesto di Riso. Infarinare le code di scampi nella farina di riso</i>	<i>Attrezzatura di cucina</i>	<i>Padella doppia</i>	<i>Padella doppia</i>
	<i>Uova</i>	<i>n. 4</i>	<i>8</i>
	<i>Code di scampi surgelate</i>	<i>g. 200</i>	<i>400</i>
	<i>Olio extra vergine di oliva</i>	<i>n. 3 cucchiaini</i>	<i>6 cucchiaini</i>
	<i>Brandy o cognac</i>	<i>n. 1 cucchiaino</i>	<i>2 cucchiaini</i>
	<i>Pangrattato</i>	<i>g. 10</i>	<i>20</i>
	<i>Zafferano</i>	<i>n. 1 bustina</i>	<i>2 bustine</i>
	<i>Panna da cucina</i>	<i>g. 60</i>	<i>120</i>
	<i>Pepe nero</i>		
	<i>Farina</i>		
	<i>Noce moscata</i>		
	<i>Sale</i>		
		<b>SOFFRITTO di SCALOGNO – vedi Ricetta a pag.8</b>	

## **Intolleranza al latte e formaggi**

*Usare panna vegetale*

## **PREPARAZIONE**

- *Scottate in acqua bollente per 40 secondi le code di scampi, poi asciugateli con un panno carta, togliete il guscio e la coda e infarinateli.*
- *Cuocete un soffritto di scalogno secondo la ricetta di pag. 8*
- *Sbattete le uova con la frusta in un grilletto aggiungendo il pangrattato, una leggera spolverata di noce moscata, lo zafferano, la panna e una macinata di pepe nero.*

## **COTTURA**

- *Mettete in padella l'olio e fate rosolare le code di scampi infarinate per 4 minuti, poi aggiungete il brandy e il soffritto ancora tiepido e cuocete a fuoco basso per altri 5 minuti mescolando.*
- *Versate nella padella il composto con le uova sbattute, distribuendole bene su tutta la superficie degli scampi e, scuotendo di tanto in tanto la padella, cuocete a fuoco vivace per 3 minuti.*
- *Agganciate la seconda padella, che avrete fatto riscaldare a fuoco basso e girate la frittata e sempre scuotendo di tanto in tanto terminate la cottura per altri 3 minuti.*

## **Suggerimenti & Consigli**

- *Un secondo molto gustoso, che si accompagna bene con insalate di stagione o patate fritte. Oppure un antipasto sfizioso per un pranzo di mare.*
- *Le code di scampi possono anche essere sostituite da gamberetti sgusciati.*

# GAMBERONI FLAMBÉ al CALVADOS

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

**INTOLLERANZA  
alle Fonti Di Glutine  
NESSUN PROBLEMA**

**INTOLLERANZA  
Latte e Formaggi  
NESSUN PROBLEMA**

INGREDIENTI		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
		Padella Ø 24 Pentola grande	Padella Ø 28 Pentola grande
Attrezzatura in cucina			
Gamberoni surgelati	n.	20	40
Mela	n.	1	2
Calvados	ml	35	70
Gambo di sedano	g	30	60
Foglie di alloro	n.	1	2
Pepe nero in grani	n.	3	6
Bacche di ginepro	n.	2	4
Olio extra vergine di oliva	n.	3 cucchiari	6 cucchiari

## PREPARAZIONE

- Mettete in una capace pentola a bollire a fuoco vivo l'acqua con un cucchiaino di sale grosso, l'alloro e il gambo di sedano, in precedenza lavati, le bacche di ginepro e i grani di pepe nero.
- Quando l'acqua bolle tuffate i gamberoni, lasciateli per 45 secondi e scolate in un capiente colapasta.
- Distendete i gamberoni su un panno carta e asciugateli bene.
- Lavate le mele, privatele del torsolo e affettatele a fette sottili.
- Spennellate le fette di mela con l'olio e adagiatele sul fondo della padella (la più grande che avete) e fatele andare a fuoco vivo per 4 minuti.
- Allineate sulle fette di mela i gamberoni in modo ordinato e cuocete per 4 minuti a fuoco vivace.
- Nel frattempo riscaldate a fuoco vivace in un pentolino il calvados e versatelo velocemente sui gamberoni: i fumi dell'alcol prenderanno fuoco sulla superficie dei gamberoni, creando un bell'effetto flambé ed aromatizzandoli in modo delizioso!
- Fate sfumare ancora 3 minuti e servite con allegria.

## Suggerimenti & Consigli

- Se per caso quando versate il calvados il flambé non parte, aiutatelo portando un fiammifero acceso al bordo della padella. Se avete i capelli lunghi, prima di fare il flambé raccoglieteli un attimo dietro la nuca per evitare di alterare il fine sapore del calvados!
- E' un piatto che fa festa in tavola, ideale per una cena estiva ma buono tutto l'anno, molto coreografico e gratificante al palato.
- Accompagnate in tavola i gamberoni con la salsa cocktail (vedi ricetta a pag. 10)

# COZZE alla CORSARA

Cottura separata: soffritto dell'orto

Preparazione: 20 minuti

Cottura complessiva: 40 minuti

**INTOLLERANZA  
alle Fonti Di Glutine**  
Utilizzare pane senza  
glutine

**INTOLLERANZA  
Latte e Formaggi**  
**NESSUN PROBLEMA**

INGREDIENTI		Dosi per 2 persone		Dosi per 4 persone	
		Tegame Ø 24	Pentola grande	Tegame Ø 28	Pentola grande
<b>Attrezzatura in cucina</b>					
Cozze	kg	1		2	
Spicchio d'aglio pelato	n.	2		4	
Prezzemolo	g	20		40	
Vino bianco <i>cotto</i>	ml	100		200	
Polpa di pomodoro	g	500		1000	
Peperoncino frantumato	g	5		10	
Paprika in polvere	g	10		20	
Erbe di provenza essiccate	g	5		10	
Liquido di cottura delle cozze	ml	150		300	
Olio extra vergine di oliva	n.	3 cucchiaini		6 cucchiaini	
Fette di pane abbrustolito					
Pepe nero					

**SOFFRITTO dell' ORTO – Vedi ricetta a pag. 9**

## PREPARAZIONE

- Pulite, raschiate, togliete la barbetta verde che sporge tra le valve e lavate bene in acqua corrente le cozze.
- *Mondate, lavate, asciugate e sminuzzate finemente a mano il prezzemolo.*
- *Cuocete una dose abbondante di soffritto dell' orto secondo la ricetta di pag. 9*

## COTTURA

- Mettete nel tegame (*deve poter contenere, a fine cottura, anche tutte le cozze*) l' olio, la polpa di pomodoro, il peperoncino, la paprika, le erbe di provenza e fate cuocere a fuoco basso per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto con il cucchiaino di legno.
- Aggiungete il soffritto e continuate la cottura della salsa per altri 20 minuti, mescolando di tanto in tanto con il cucchiaino di legno.
- Nel frattempo mettete l' aglio e il vino in una pentola capace con coperchio e riscaldate a fuoco alto, poi aggiungete le cozze e sempre a fuoco alto con coperchio, mescolando di tanto in tanto, cuocete fino a far aprire le cozze (*circa 6-8 minuti*).
- Quando i molluschi sono aperti scolateli con il colapasta, tenendo l' acqua di cottura necessaria, che dovete filtrare con un colino fine.
- Versate nel tegame con la salsa di pomodoro le cozze scolate e l' acqua di cottura filtrata, spolverate con il prezzemolo sminuzzato, date una bella mescolata e fate cuocere a fuoco medio per 5 minuti con il coperchio.
- Nel frattempo mettete in forno a 200° le fette di pane ad abbrustolire (*abbondate in numero perché è un piatto che richiede molto pane*).

## Suggerimenti & Consigli

- *È un piatto gustosissimo, dosate il peperoncino a vostro gusto (se amate il peperoncino, più è piccante la salsa, più è piacevole la cena): le cozze si gustano una ad una intinte nella salsa piccante .....*
- *Potete servire le cozze portando in tavola il tegame oppure preparare per ogni commensale un grilletto mettendo sul fondo due fette di pane abbrustolito e la razione singola di cozze con la salsa.*
- *Il nome di questa ricetta nasce da un analogo squisito piatto servito nel ristorante di un amico ligure, protagonista di molte deliziose serate marine.*

# SORBETTO al LIMONE

Riposo in freezer: 4 ore

Preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI		Dosi per 2 persone	Dosi per 4 persone
<b>Attrezzatura in cucina</b>		<b>Caraffa</b>	<b>Caraffa</b>
Acqua	ml	500	1000
Limone - succo	g	180	360
Limone - scorza	n.	3 limoni	6 limoni
Zucchero	g	180	360

**Nota: deve restare in freezer circa 4 ore**

## PREPARAZIONE

- Lavate in acqua corrente, spazzolando bene la scorza, i limoni, poi sbucciateli sottilmente mondandoli il più possibile della parte bianca sottostante la scorza. Tagliate la buccia a pezzi un po' più corti dei bicchieri che userete per servire il sorbetto.
- Filtrate bene il succo di limone (passatelo almeno due volte in un colino finissimo o con un pezzo di tela).
- Mettete in una caraffa a bocca larga l'acqua e lo zucchero e mescolate bene fino a che lo zucchero è ben sciolto, poi aggiungete il succo di limone e la scorza e mescolate ancora per almeno un minuto.
- Sigillate la caraffa con la pellicola e riponetela in freezer.
- Ogni ora (se vi ricordate!) riprendete la caraffa e mescolate bene con un cucchiaino il sorbetto che sta gelando, poi richiudetela e rimettetela nel freezer.
- Trenta minuti prima di servirlo rimettete fuori freezer la caraffa, mescolate bene per rendere il sorbetto fluido poi richiudete la caraffa e mettetela nello scomparto normale del frigorifero (se fosse molto ghiacciato in modo compatto lasciatelo fuori frigo fino a quando potete mescolarlo rendendolo fluido).

## Suggerimenti & Consigli

- Può sembrare un po' macchinoso il procedimento, ma otterrete un sorbetto che stupirà i vostri commensali: niente a che vedere con i sorbetti industriali acquistati in polvere o in vasetto già pronto.
- Se trovate i limoni di Amalfi il sorbetto acquisterà ancora un sapore migliore!

**INTOLLERANZA  
alle Fonti Di Glutine  
NESSUN PROBLEMA**

**INTOLLERANZA  
Latte e Formaggi  
NESSUN PROBLEMA**

# SOFFRITTO di CIPOLLE

**Precottura:** non richiesta

**Preparazione:** 5 minuti

**Cottura complessiva:** 45 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
		Casseruola Ø 16	Casseruola Ø 16
Attrezzatura in cucina			
Cipolla fresca	g	80	160
Olio extra vergine di oliva	n.	3 cucchiaini	5 cucchiaini
Acqua calda	n.	3 cucchiaini	5 cucchiaini

## PREPARAZIONE

- *Mondate la cipolla.*
- *Tagliatela a metà nel lato più lungo*
- *Tagliatela a fettine sottili nel lato più lungo*
- *Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.*



## COTTURA

- *Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla e mescolate bene con il cucchiaino di legno.*
- *Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (per cuocere la cipolla basterebbe la fiammella di una candela ....) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di cipolla si bruci scurendosi.*
- *Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando la cipolla è completamente appassita (Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d' acqua) .*

## Suggerimenti & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, la "Cipolla Bruciacchiata" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia , potete anche preparare il soffritto di cipolla, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiainate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**

# SOFFRITTO di SCALOGNO

**Precottura:** non richiesta

**Preparazione:** 5 minuti

**Cottura complessiva:** 45 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone	
		Casseruola Ø 16		Casseruola Ø 16
<i>Attrezzatura in cucina</i>				
Scalogno fresco	g	80		160
Olio extra vergine di oliva	n.	3 cucchiaini		5 cucchiaini
Acqua calda	n.	3 cucchiaini		5 cucchiaini

## PREPARAZIONE

- *Mondate lo scalogno.*
- *Tagliatelo a metà nel lato più lungo*
- *Tagliatelo a fettine sottili nel lato più lungo*
- *Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.*



## COTTURA

- *Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di scalogno e mescolate bene con il cucchiaino di legno.*
- *Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (per cuocere lo scalogno basterebbe la fiammella di una candela ..... ) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di scalogno si bruci scurendosi.*
- *Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando lo scalogno è completamente appassito (Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d' acqua) .*

## Suggerimenti & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto**, lo "Scalogno Bruciacchiato" rende amaro il sapore di ogni piatto e per giunta scarsamente digeribile.
- *Se avete tempo e voglia , potete anche preparare il soffritto di scalogno, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiainate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**

# SOFFRITTO dell'ORTO

**Precottura:** non richiesta

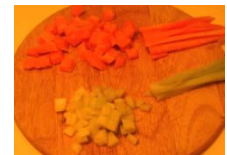
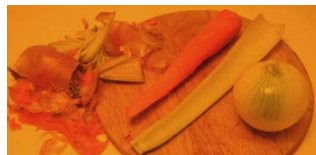
**Preparazione:** 10 minuti

**Cottura complessiva:** 55 minuti

INGREDIENTI	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone
		Casseruola Ø 16	Casseruola Ø 16
<i>Attrezzatura in cucina</i>			
Cipolla fresca	g	50	100
Gambo di sedano	g	50	100
Carota	g	50	100
Olio extra vergine di oliva	n.	3 cucchiaini	6 cucchiaini
Acqua calda	n.	3 cucchiaini	6 cucchiaini

## PREPARAZIONE

- *Mondate e tagliate a tocchetti la cipolla come indicato per il Soffritto di Cipolla a pag. 7*
- *Mondate, lavate, asciugate e tagliate a listarelle per il lungo sedano e carota.*
- *Tagliate le listarelle di sedano e carota trasversalmente a piccoli tocchetti di spessore regolare.*



## COTTURA

- *Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla, sedano, carota e mescolate bene con il cucchiaino di legno.*
- *Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (per cuocere il soffritto basterebbe la fiammella di una candela ..... ) e lasciate rosolare per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti si bruci scurendosi.*
- *Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando il soffritto è completamente appassito e amalgamato (Circa 35 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d' acqua) .*

## Suggerimenti & Consigli

- *Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, il "Soffritto Bruciacchiato" rende amaro il sapore di ogni piatto.*
- *Se avete tempo e voglia , potete anche preparare il soffritto dell'orto, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiainate ogni volta che serve (circa tre cucchiainate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- *Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 35 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.*

# SALSA COCKTAIL

Preparazione: 8 minuti

INGREDIENTI		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
Panna fresca da cucina o UHT	g	150	300
Salsa Worcester	n.	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Brandy o Cognac	n.	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Cherry o liquore Ratafià	n.	1 cucchiaio	2 cucchiaini
Salsa Tabasco	n.	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Salsa Rubra	n.	2 cucchiaini	4 cucchiaini
Pepe bianco macinato	n.	1 pizzico	2 pizzichi
Sale			

Molti chiamano “Salsa Cocktail” la maionese con l’aggiunta della Salsa Rubra. Per me non è così. Provate questa ricetta e scoprirete un gusto inconfondibile per qualsiasi accostamento.

## PREPARAZIONE

- Versate via il latticello della panna e tenete solo la parte cremosa semisolida.
- Mettete tutti gli ingredienti in un grilletto abbastanza capace e mescolate con la frusta a mano per almeno quattro minuti, in modo che gli ingredienti siano tutti ben amalgamati.
- Versate la salsa, che sarà rosata e morbida, in una salsiera (*meglio se di ceramica bianca, che ne fa risaltare il piacevole colore*) e riponetela in frigorifero per almeno un’ora prima di servirla in tavola o utilizzarla come ingrediente per le ricette in cui è prevista.

## Suggerimenti & Consigli

- *Si abbina divinamente con gamberetti, code di scampi, crostacei, uova sode, crostini insaporiti con aglio, ortaggi freschi.*
- *Fondamentale nel cocktail di pollo freddo, può essere accostata a moltissime preparazioni.*
- *Se avete in casa il Ratafià (liquore di ciliegie nere) provatelo, perché conferisce alla salsa un gusto ancora più rotondo e raffinato: personalmente ne aggiungo sempre un cucchiaino in più rispetto alla dose prevista.*
- *Se gradite la salsa più rosata e con una prevalenza della rotondità conferita dalla Rubra, potete aggiungerne un mezzo cucchiaio in più.*

Intolleranza alle Fonti di Glutine  
**NESSUN PROBLEMA**

Intolleranza al Latte e Formaggi  
Sostituire la panna vaccina con eguale quantità di  
panna vegetale