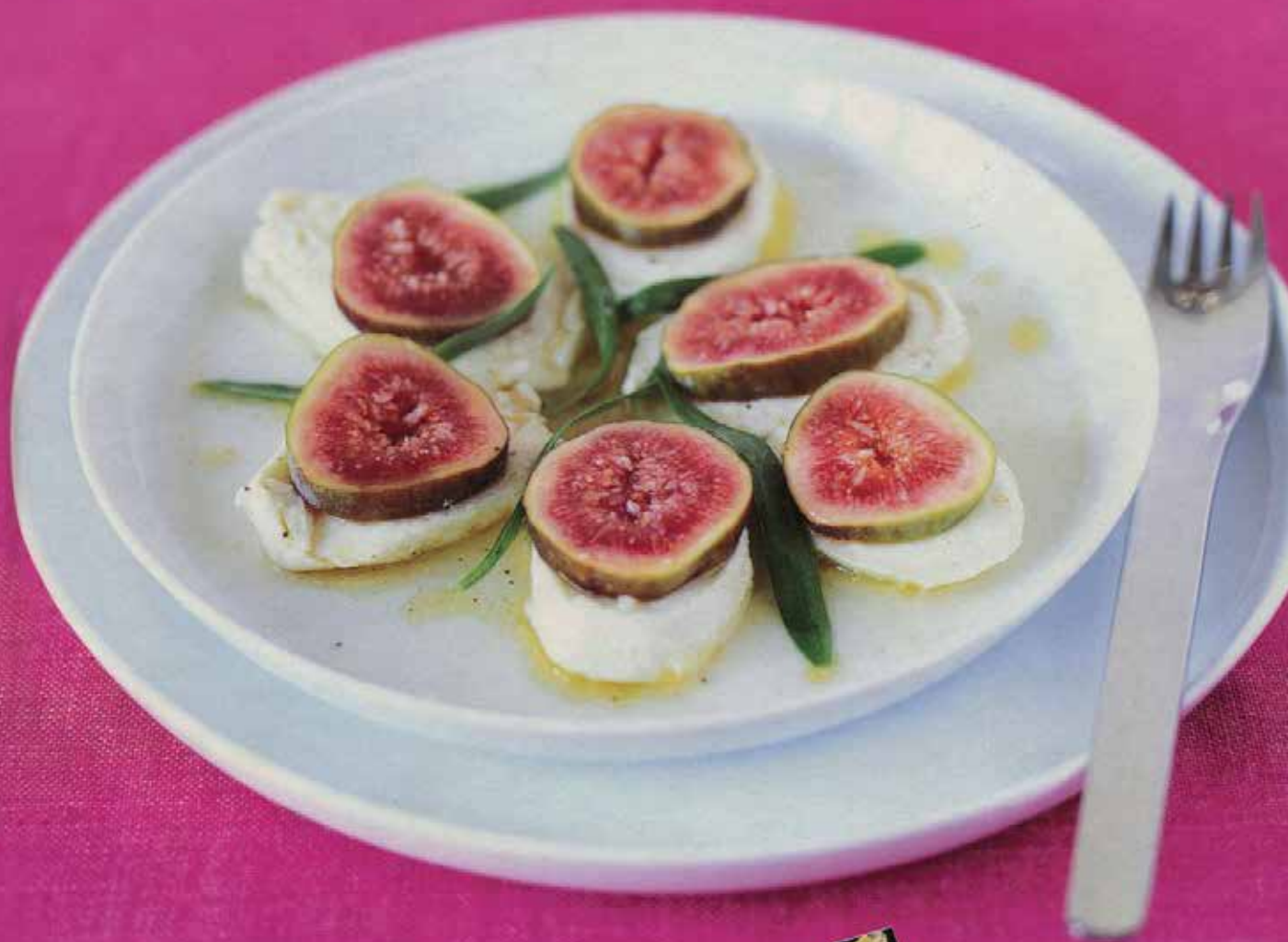


Marie-Victoire Garcia

# MARINATE



BIBLIOTHECA CULINARIA



# sommario



Segreti e consigli 4

## Le marinate di carne

Filetti di pollo alla cannella 6

Scaloppine di pollo alla menta 8

Petti di pollo al miele 10

Cosce di pollo alle spezie tandoori 12

Pollo al sesamo 14

Fuselli di pollo agli agrumi 16

Spiedini di pollo al rosmarino e basilico 18

Filetti di manzo all'asiatica 20

Filetti di manzo all'aglio e zenzero 22

Nodini di maiale al miele e cardamomo 24

Spiedini di agnello al cumino e coriandolo 26

Scaloppine di vitello all'arancia 28

Filetti d'anatra al pepe rosa e coriandolo 30

## Le marinate di pesce

Gamberetti all'arancia 32

Sardine alle erbe di Provenza 34



Tonno allo zenzero 36

Filetti di merluzzo al coriandolo e finocchio 38

Pescatrice al limone verde e coriandolo 40

Salmone marinato al curry 42

Capesante al Cointreau e scorza d'arancia 44



## Le marinate di ortaggi

Melanzane al dragoncello 46

Peperoni all'aglio e basilico 48

Ortaggi al cartoccio 50

Zucchine all'aglio e pepe rosa 52

Finocchi al succo di pompelmo 54



## Le marinate di frutta

Fichi freschi alla mozzarella 56

Pere al vino speziato 58

Lamponi alla verbena 60

Melone all'anice e spezie 62

## Spiedini di agnello al cumino e coriandolo

Per 4 persone

**500 g di coscia d'agnello**

**1 cucchiaio di olio  
extravergine di oliva**

marinata

**1 cipolla a pezzettini**

**1 spicchio d'aglio  
spellato e schiacciato**

**3 cucchiari di olio  
extravergine di oliva**

**Il succo di 1 limone**

**1 cucchiaino di cumino  
in polvere**

**1 cucchiaino di coriandolo  
in polvere**

**1/2 cucchiaino di zenzero  
in polvere**

**Sale, pepe**

8 spiedini di legno

Mescolare tutti gli ingredienti della marinata in un piatto fondo e aggiungervi l'agnello ridotto a pezzetti. Coprire con della pellicola trasparente e lasciare riposare per molte ore o per 1 notte intera in frigorifero.

Ammollare gli spiedini di legno in acqua calda per non farli bruciare durante la cottura. Tagliare l'agnello a cubetti e infilarne 3 per ogni spiedino.

Versare l'olio in una padella. Rosolarvi gli spiedini di agnello girandoli spesso. L'agnello è migliore se non troppo cotto.

Abbinamento

Delle zucchine tagliate a rondelle e saltate in padella per 10-15 minuti, insaporite di coriandolo fresco al momento di servire, si accompagneranno perfettamente a questo piatto.



## Lamponi alla verbena

Per 4 persone

500 g di lamponi

marinata

50 cl di acqua

100 g di zucchero  
mascobado

2 baccelli di vaniglia,  
incisi per lunghezza

1 bastoncino di cannella

Una piccola presa  
di foglie di verbena

Il succo di 1/2 limone

Mescolare l'acqua e lo zucchero in una casseruola con la vaniglia e la cannella. Portare a ebollizione. Dopo 5 minuti, spegnere il fuoco e aggiungere la verbena, che dovrà rimanere in infusione per 5 minuti. Lasciare raffreddare.

Trasferire lo sciroppo ottenuto in frigorifero. Dopo 1 ora, togliere i baccelli di vaniglia, il bastoncino di cannella e la verbena e passare lo sciroppo attraverso un colino.

Aggiungere i lamponi allo sciroppo e rimettere il composto in frigorifero per un'altra ora.

Al momento di servire, versare il succo di limone sul preparato e ripartire i lamponi e il succo nelle coppette. Se i lamponi non sono abbastanza dolci, si può aggiungere un po' di zucchero a velo.

Variante

Da provare, la stessa ricetta con le pesche, alle quali aggiungere dei lamponi al momento di servire.



AMATE LA CUCINA FACILE, VELOCE E  
SAPORITA? ENTRATE ALLORA NEL MONDO  
DELLE MARINATE! NON C'È BISOGNO DI  
PASSARE LE GIORNATE IN CUCINA, LASCIATE  
FARE AL TEMPO: CARNI, PESCI E ORTAGGI  
ASSUMERANNO FRAGRANZE DELIZIOSE.

Cruda o cotta, la marinata è composta da un condimento a base di olio o limone, erbe e spezie di cui gli alimenti si impregnano, per qualche minuto o per tutta la notte. Dal pollo al tandoori, dal salmone al curry, passando per i peperoni all'aglio e basilico, i meloni all'anice e alle spezie, questi nuovi sapori saranno un colpo di fulmine per il vostro palato!

Marie-Victoire Garcia è una giornalista. Grande viaggiatrice, non tralascia mai di raccogliere esperienze di nuovi sapori e preparazioni culinarie. Della stessa collezione, è l'autrice di *Tartare e carpaccio*, edito da Bibliotheca Culinaria.

# MARINATE

BIBLIOTHECA CULINARIA  
ISBN 88-86174-76-4

€ 11,40

ISBN 978-88-86174-76-3



9 788886 174763