

Raffaele De Giuseppe

pesce azzurro

CARTOLINA
DALLA
CUCINA

BIBLIOTHECA CULINARIA



Bicchierino con zuppetta di pomodoro e spiedino di sarde con verdure grigliate

Per 4 persone

Preparazione:

20 minuti + il tempo
per pulire il pesce

+ il riposo

Cottura:

15 minuti

Per la zuppetta

200 g di pomodori rossi ramati

50 g di peperoni rossi

aceto di vino rosso

olio extravergine di oliva

10 g di miele

Per gli spiedini

8 sarde piccole e freschissime

30 g di capperi

30 g di olive nere

50 g di Pecorino grattugiato

4 falde di melanzane

4 falde di zucchine

olio extravergine di oliva

menta fresca

Per guarnire

4 spiedini in bambù

La zuppetta

Scottare per pochi istanti i pomodori in acqua bollente, sgocciolarli, spellarli, tagliarli a metà e privarli dei semi. Frullarli nel frullatore o con il mixer a immersione, con i peperoni, il miele e l'aceto. Emulsionare, infine, con 2 cucchiaini di olio extravergine. Riempire 4 bicchierini piccoli in vetro con la zuppetta di pomodoro e lasciarli raffreddare bene in frigorifero.

Le sarde

Pulire le sarde, eliminare la lisca e le interiora, lavare bene in acqua e sale, disporre su carta da cucina e lasciare asciugare per circa mezz'ora in frigorifero. Preparare un battuto finissimo con capperi, olive nere e Pecorino grattugiato, farcire i filetti di sarde e arrotolarli come una piccola girella. Grigliare le falde di zuccina e di melanzana per circa 1-2 minuti per lato e condire con olio, sale e menta fresca, arrotolare anche le verdure, formando piccole girelle.

La presentazione

Comporre gli spiedini di bambù con la zuccina, la sarda e, infine, la melanzana. Cuocere gli spiedini in forno già caldo a 160 °C per 3 minuti. Disporre uno spiedino in ciascun bicchierino con la zuppetta di pomodoro e servire.



Sgombro marinato al lime con millefoglie di bufala e pomodoro al basilico

Per 4 persone

Preparazione:

15 minuti + il tempo
per pulire il pesce

+ il riposo

Cottura:

2 minuti

Per lo sgombro
marinato

200 g di filetti di sgombro

freschissimo

sale fine integrale

la scorza di 1 limone

non trattato

la scorza di 1 lime

non trattato

1 dl di olio extravergine

di oliva

olio extravergine aromatizzato

agli agrumi (si prepara

mettendo in infusione nell'olio

le scorze di arancia e limone)

Per il millefoglie

200 g di mozzarelle ciliegine

di bufala

200 g di pomodori rossi a

grappoli Sicilia

20 foglie di basilico

olio extravergine di oliva

sale e pepe

La preparazione

Il giorno prima: eliminare con una pinzetta le eventuali lische dei filetti di sgombro. Spolverizzare i filetti con la scorza di limone tritata, coprire completamente con il sale fine integrale e lasciare riposare al fresco per circa 1 ora, finché la polpa del pesce risulterà bianca. Togliere i filetti dal sale, lavare bene sotto acqua fredda corrente, asciugare su carta da cucina e lasciare marinare nell'olio extravergine e la scorza tritata di lime, ponendoli in frigorifero per circa 5 o 6 ore.

La presentazione

Scottare, per pochi istanti, i pomodori in acqua bollente salata. Sgocciolare, spellare, tagliare a metà ed eliminare i semi. Tagliare i pomodori in falde. Frullare le foglie di basilico con 3-4 cucchiaini di olio extravergine, condire le falde di pomodoro con la salsina. Disporre nel piatto di portata, a strati alternati, pomodoro, basilico e fettine sottili di mozzarella di bufala. Sgocciolare lo sgombro dalla marinata, tagliarlo a fettine sottili, condire con l'olio aromatizzato agli agrumi e servire con il millefoglie di pomodori. Guarnire, a piacere, con foglioline di pelle di pomodoro fritte e con basilico fresco.



Tonno rosso al miglio con insalatina di riso basmati

Per 4 persone

Preparazione:

15 minuti

Cottura:

20 minuti

Per il tonno

300 g di tonno rosso fresco
(chiedere al pescivendolo la
parte della ventresca)
miglio decorticato (circa 100 g)
olio extravergine di oliva
sale e pepe

**Per l'insalatina
di riso basmati**

200 g di riso basmati
50 g di cetriolo
30 g di carote
30 g di papaia
1 pezzo di cuore di sedano
(circa 30 g)
olio di semi di zucca
(in alternativa usare anche
olio di semi di soia o di riso)
aceto di mele
sale

Il tonno

Prendere il tonno e tagliare tante striscioline di circa 1 cm di spessore. Salare e pepare, disporre in un piatto con il miglio decorticato e iniziare a lavorarle, arrotolando nel miglio, fino a dar loro una forma cilindrica. Scaldare un filo di olio in una padella antiaderente e rosolare i rotoli di tonno per 1-2 minuti, toglierli dalla padella, avvolgere in un foglio di pellicola e immergere subito per qualche istante in acqua e ghiaccio. In questo modo, fermandone la cottura, il tonno conserverà al suo interno un bel colore rosso vivo.

Il riso basmati

Lessare il riso basmati in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Intanto, pulire e tagliare le verdure e la frutta a piccoli rombi e saltare in padella per circa 5 minuti con un filo di olio e un pizzico di sale. Sgocciolare il riso, trasferirlo nella padella e lasciare insaporire per qualche istante con le verdure. Condire il tutto con l'olio di semi di zucca e regolare di sale.

La presentazione

Ricavare da ciascun rotolo due piccoli medaglioni di tonno. Disporre l'insalatina di riso nei piatti di servizio, sistemare in ciascun piatto i due medaglioni di tonno, guarnire, a piacere, con germogli di soia, piselli o ravanelli, condire con un filo di olio extravergine e servire.



pesce azzurro

Il termine non indica una specie zoologica ma piuttosto una categoria merceologica. Raggruppa alcuni abitanti del mare apparentemente molto diversi tra loro ma, uniti da determinate caratteristiche. L'acciuga, la sarda, la ricciola, la sciabola, lo sgombro, il cefalo, il tonno, il pesce spada e la palamita condividono la colorazione del dorso (un bel blu scuro) e una serie di qualità che li rendono particolarmente benefici per la salute. Questo è davvero un bonus perché raramente i cibi così gustosi e versatili arrivano in tavola con il benessere dei nutrizionisti. C'è da divertirsi e con la guida di Raffaele De Giuseppe anche i più inesperti troveranno la ricetta per dare il via ad un mare di bontà. Possono partire dalle sue sfiziose proposte per aperitivi: alici piccanti, crocchette di cefalo, spiedini di sarde... Acquistata un po' di confidenza con le materie prime, diventeranno possibilissimi i veli di pesce spada al vapore, i bucatini alla ventresca di tonno, le rollatine di sgombro... per poi approdare ai paccheri farciti di pesce sciabola, il filetto di ricciola con lardo di Colonnata o la terrina di sgombro e capperi in fiore.

Dal 2005 **Raffaele De Giuseppe** è Executive Chef e Restaurant Manager del Relais Masseria Montalbano ad Ostuni (BR). Profondo conoscitore e innovativo interprete dei profumi e dei colori della Puglia, non ha smesso di coltivare anche uno sguardo internazionale. È stato membro della Squadra Nazionale di Arte Culinaria della Federazione Italiana Cuochi, ed è membro dell'ordine internazionale *Les Disciples d'Auguste Escoffier*. Ha pubblicato con Bibliotheca Culinaria *Un bel piatto di pasta*.

€ 13,90

ISBN 978-88-95056-37-1



9 788895 056371