



TRIGLIE AL PROSCIUTTO

Ispirate alla ricetta artusiana n. 468

Cuoca Patrizia Mazza

Impegno Medio

Tempo 45 minuti

più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 triglie di scoglio
- 5 fette di prosciutto crudo
- salvia (20 foglie)
- burro
- pangrattato
- limone
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Pulite attentamente le triglie: evisceratele sotto un filo di acqua corrente, poi passate un coltello affilato rasente la lisca, aiutatevi con un dito e separate la lisca dalla polpa anche dall'altro lato; spezzate la lisca dalla parte della testa e tagliate con le forbici l'attaccatura dalla parte della coda; infine sciacquate le triglie e accomodatele in una pirofila.

Preparate una marinata con il succo di ½ limone, 4 cucchiaini di olio, sale e pepe e versatela sulle le triglie nella

pirofila; coprite con pellicola e ponete a insaporire in frigorifero per 1 ora.

Cospargete con il burro 8-10 foglie di salvia e il fondo di un'altra pirofila. Farcite il ventre delle triglie con una foglia di salvia imburrata; passate i pesci nel pangrattato. Dividete le fette di prosciutto a metà. Adagiatele triglie nella pirofila alternandole con il prosciutto, irrorate con la marinata e aggiungete le foglie di salvia rimaste. **Infornate** a 180°C per 15-20 minuti.

PESCE COL PANGRATTATO

Ispirato alla ricetta artusiana n. 460

Cuoca Monia Mercuriali

Impegno Medio

Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g 4 filetti di nasello con la pelle
- 250 g latte
- 60 g pangrattato
- 20 g farina
- burro
- olio extravergine di oliva
- maggiorana
- noce moscata
- limone – sale – pepe

Accomodate i filetti di nasello su un grande foglio di carta da forno, conditeli con 2 cucchiaini di olio, sale, pepe, maggiorana; chiudete il cartoccio e infornatelo a 180 °C per 20-25 minuti. Una volta pronto, sfornate, lasciate raffreddare e infine recuperate la polpa in grossi pezzi.

Preparate intanto la besciamella: cuocete 20 g di burro con la farina, ottenendo un composto biondo (roux); unite il latte, freddo, tutto in una volta, insaporite con sale e pepe e noce moscata e cuocete la besciamella per 3-4 minuti dal levarsi del bollore, sempre mescolando.

Imburrate e rivestite di pangrattato una piccola pirofila; distribuite metà della besciamella sul fondo, aggiungete il pesce, scorza di limone grattugiata, maggiorana tritata, il pangrattato e fiocchetti di burro.

Infornate a 180 °C per 15 minuti circa. Servite con foglioline di maggiorana.

Da sapere Si tratta di una ricetta adatta per recuperare qualsiasi tipo di pesce bianco avanzato.

Cappelletti con vongole pag. 53

Una buona scelta per i primi piatti di pesce al pomodoro è un **rosato**, fresco ma con acidità non troppo spiccata. Provate il Langhe Rosy 2021 di Pio Cesare, un **nebbiolo** a cui la piccola aggiunta di syrah dona una sfumatura pepata, in sintonia con le vongole.
18,50 euro, piocesare.it

**Ravioli girasole pag. 53
Zucchine ripiene pag. 59**

Optate per un bianco di buona ampiezza e struttura, carezzevole al palato, come sa essere il **Pinot Bianco**. L'Alma 2019, prodotto in Friuli da Le Monde, è corposo, sapido e vellutato, con attraenti profumi di frutta esotica.
25 euro, lemondewine.com

**Strozzapreti ai peperoni pag. 54
Pesce col pangrattato n.460 pag. 57**

I primi piatti con i peperoni stanno molto bene con un bianco un po' aromatico come il **Sauvignon**. Il 2021 di Arnaldo Caprai **minerale** perfetto anche sul pesce.
16 euro, arnaldocaprai.it

Spaghetti di castagne pag. 54

Come legare la dolcezza di zucca e castagne con la salsiccia e i funghi? Serve un rosso leggiadro, come le **Schiave** altoatesine del lago di Caldaro. Il Katterersee Classico Superiore Leuchtenberg 2021 di Cantina Caldaro vi conquisterà con la sua **scorrevolezza**.
10 euro, kellereikaltern.com

Minestra di passatelli pag. 54

Bianco, delicato e con un grado alcolico contenuto. Ecco l'identikit del vino giusto per la pasta fresca in brodo di pesce. Ci piace l'abbinamento con il Fresco di Masi Bianco 2021 di Masi, un mix di **garganega, chardonnay e pinot grigio**, profumato, **disinvolto**.
11 euro, masi.it

Triglie al prosciutto pag. 57

Le triglie si abbinano con il vino bianco; l'aggiunta del prosciutto crudo ne richiede uno di buona intensità. L'**Abruzzo Pecorino** 2020 di Cantina Tollo è molto fruttato e **sapido** e i suoi profumi di agrumi e salvia sembrano fatti apposta per questa ricetta. Servitelo sui 12 °C. 21 euro, cantinatollo.it

