ELLE®
ITALIA
elle.it
LUGLIO 2013

IN PRIMA PERSONA
"CHE COSA HO IMPARATO DA QUESTI MIEI 50 ANNI"

LIFESTYLE
SOGNARE UNA CAMPAGNA COL MARE

Spirito vagabondo

Gli uomini secondo Elle
I bellissimi, i più spiritosi, i meglio vestiti

Relazioni misteriose
L'incredibile resistenza delle coppie così così

Moda
Come portare gli shorts in ufficio

Liscia, creativa o naturale?
Segreti, ossessioni e manie sotto il costume

Nuovi miliardari
Dalla Cina in cerca di moglie

Anteprima
Accessori color mou

SARA SAMPAIO

denim
bikini
shorts
crochet
turchese
hippy
chambray
fiori
jeans
bandeau
tee-shirt

N. 07 - Mensile - Poste Italiane s.p.a.- Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art.1 comma 1, DCB Milano

Un menù di pesce crudo, con piatti preparati grazie a sapienti tecniche di marinatura. Una cucina sana, proteica, leggera. Perché oltre a maki e sashimi ogni Paese ha il suo "crudo di mare", dal Nord Europa al Messico

di CATHERINE MOREAU - *foto di* NATHALIE CARNET

Tagliolini di soba alla trota affumicata

per 6 persone
500 g di tagliolini di soba (grano saraceno)
400 g di filetti di trota affumicata
4 cipollotti
4 cucchiaini di salsa di soia
4 cucchiai di olio di sesamo
3 cucchiai di semi di sesamo

preparazione: 15 minuti
cottura: 10 minuti

Gettare i tagliolini di soba in una grande casseruola di acqua bollente salata e farli cuocere il tempo indicato sulla confezione. Scolarli, versarli in acqua gelata e sgocciolarli di nuovo. Tagliare a lamelle sottili i filetti di trota. Sbucciare i cipollotti e affettarli finemente, utilizzando anche la parte verde. Sistemare i tagliolini in una terrina, irrorarli con salsa di soia e olio di sesamo, aggiungere le lamelle di trota affumicata e i cipollotti. In una padella, a fuoco vivo, far dorare i semi di sesamo avendo cura di coprirli, e spargerli sui tagliolini di soba. Servire subito.

IL CONSIGLIO IN PIŪ
I soba, tagliolini di grano saraceno giapponesi, si trovano negli alimentari asiatici.

IL VINO PIŪ ADATTO
Bianco come Chardonnay Bidis, Az. Valle dell'Acate (Sicilia), da servire a 10 gradi di temperatura.

NON SOLO *sushi*

Tartare rossa

per 6 persone
1 pompelmo
1 kg di tonno rosso
200 g di cavolo rosso
1 peperone rosso
1 filo di olio extravergine d'oliva
fior di sale

preparazione: 25 minuti

Spremere il pompelmo. Spellare il tonno e tagliare la polpa a dadini di 5 mm di lato. Irrorarli con metà del succo di pompelmo. Conservare in frigorifero. Lavare il cavolo e il peperone. Tagliare il cavolo in quattro e affettarlo finemente con un coltello grande. Eliminare il peduncolo e i semi del peperone e tagliarlo a dadini. In una ciotola, mescolare il pesce aromatizzato al pompelmo con le striscioline di cavolo e i dadini di peperone. Irrorare con olio d'oliva e salare a piacere. Servire subito.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Da accompagnare con cuori di lattuga conditi con l'olio d'oliva e il succo di pompelmo rimasto.

IL VINO PIÙ ADATTO
Bianco come Bianco di Valguarnera, Az. Duca di Salaparuta (Sicilia), da servire a 10/12 gradi di temperatura.

Spaghetti alla bottarga

per 6 persone
3 litri di fumetto di pesce
500 g di spaghetti
2 limoni non trattati
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
50 g di bottarga

preparazione: 10 minuti
cottura: 20 minuti

Portare a bollore il fumetto di pesce (il brodo fatto con gli scarti) e intanto grattugiare la bottarga o tagliarla a pezzetti con un pelapatate. Gettare in acqua gli spaghetti e farli cuocere il tempo indicato sulla confezione, oppure 10 minuti circa. Scolare la pasta. Prelevare le scorze dei limoni aiutandovi con uno sbuccialimoni. Sbucciare l'aglio e affettarlo. In una padella larga, scaldare l'olio e far rinvenire l'aglio. Aggiungere la pasta e le scorze dei limoni e ripassare velocemente, circa 2 minuti. Cospargere gli spaghetti con la bottarga, mescolare e servire subito.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Se piacciono i sapori asprigni, si può spremere il succo di mezzo limone sulla pasta subito prima di portarla in tavola.

IL VINO PIÙ ADATTO
Bianco come Vermentino di Sardegna Stellato, Az. Pala (Sardegna), da servire a 12 gradi di temperatura.

"Le ricette col pesce crudo sono versatili: valgono come primo, antipasto o secondo piatto"

Tartare di rana pescatrice

per 6 persone
1 kg di rana pescatrice
2 pomodori
1 spicchio d'aglio
1/2 mazzetto di prezzemolo
2 arance non trattate
sale, pepe macinato fresco

preparazione: 35 minuti + tempo di riposo
cottura: 30 minuti

Tagliare la polpa del pesce a bastoncini, poi a cubetti. Lavare i pomodori, dividerli in quattro spicchi, eliminare i semi e ridurre la polpa a dadini. Sbucciare l'aglio e affettarlo sottile. Lavare il prezzemolo, staccare le foglioline e tagliarlo finemente. Prelevare dalle arance dei fili di scorza con l'aiuto di un rigalimoni e sbiancarli per 3 minuti in acqua bollente. Spremere le arance. Sgocciolare dall'acqua le scorze e mescolarle al succo d'arancia. Irrorare il pesce con il succo d'arancia, aggiungere i dadini di pomodoro, l'aglio e il prezzemolo. Lasciare marinare in frigorifero per 30 minuti finché non si saranno sprigionati tutti gli aromi. Salare, pepare e consumare subito la tartare.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Il pesce deve essere acquistato molto fresco e consumato in giornata.

IL VINO PIÙ ADATTO
Bianco come Zagra, Az. Valle dell'Acate (Sicilia), da servire a 10 gradi di temperatura.

Acciughe marinate

per 6 persone
50 cl di aceto
10 g di sale fino
1 foglia di alloro
1 rametto di timo
500 g di filetti di acciughe
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
20 cl di olio extravergine d'oliva

preparazione: 15 minuti
marinata: 12 ore

In una pirofila, versare l'aceto, aggiungere il sale e l'alloro, poi staccare le foglioline di timo. Disporre in un piatto i filetti di acciughe, coprirli bene con il composto e lasciarli marinare in frigorifero per 10 ore. Sbucciare l'aglio e affettarlo sottile. Lavare il prezzemolo e tagliarlo finemente. Sgocciolare le acciughe, collocarle in un piatto fondo e coprirle con olio, aglio e prezzemolo. Lasciare marinare altre 2 ore prima di consumare.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Per gli amanti dei sapori più piccanti, aggiungere un peperoncino alla marinata.

IL VINO PIÙ ADATTO
Bianco come Sauvignon Piere, Az. Vie de Romans (Friuli), da servire a 10 gradi di temperatura.

Il libro, da cui sono tratte le ricette, *Crudo di mare* di Catherine Moreau, foto di Nathalie Carnet, ed. Bibliotheca Culinaria (11,80 euro, www.bibliothecaculinaria.it).