

Le ricette *tipiche da a...mare* proposte da

Ristorante Victory

Bagno 86 - Bellariva

Tel. 392 6440107

SARDE AL PROSECCO

Ingredienti per 4 persone

800 g di sarde

prezzemolo

mezzo cucchiaino da caffè di peperoncino essiccato e tritato

mezzo bicchiere di prosecco

olio, sale, pepe

45 minuti 285 calorie/porzione

PREPARAZIONE

- *incidere le sarde lungo il ventre, staccare la testa e tirarla delicatamente verso la coda eliminando contemporaneamente la lisca centrale. Passarle sotto l'acqua corrente. Lasciarle sgocciolare in uno scolapasta e asciugarle con carta assorbente da cucina.*
- *Ponete le sarde in una teglia unta d'olio che le contenga in un solo strato appoggiandoli dal lato della pelle. Distribuitevi sopra un trito abbondante di prezzemolo e aglio, salate, pepate, spolverate di peperoncino, irrorate con 4 cucchiaini d'olio e spruzzate di prosecco.*
- *Cuocere in forno preriscaldato a 200 °C x 10 minuti*

Filetti di sgombro al cartoccio con salsa al limone e arancia

Ingredienti per 4 persone

800 g di sgombri

4 limoni, 4 arance

4 cucchiaini d'olio

*1 dl di vino bianco secco
2 cucchiaini di farina
1 dl di panna
20 g di burro
2 dl di brodo
sale e pepe*

*45 minuti 545 calorie/porzione
PREPARAZIONE*

- *Ricavate dagli sgombri i filetti, irrorateli col succo di 2 arance e 2 limoni e metteteli in frigo per 1 ora; scolateli e disponeteli ciascuno in un cartoccio su un letto di fettine di agrumi ricavate da un limone e un' arancia; salateli, pepateli, conditeli con un filo d'olio, sigillate i cartocci e cuoceteli in forno preriscaldato a 180° per 15- 20 minuti*
- *nelfrattempo in un tegame fate sciogliere il burro, incorporatevi la farina, diluite col brodo caldo e il vino e fate addensare, poi salate e aggiungete il succo e la scorza grattugiata degli agrumi rimasti*
- *servite gli sgombri nel cartoccio*

Ciambella alle fragole

Ingredienti

*200 g di burro,
180 g di zucchero
4uova
la buccia grattugiata di un limone
250 g di farina
1 bustina di lievito
2 cucchiaini di latte
400 g di fragole a pezzettini*

- *lavorare il burro con lo zucchero fino a che risulti cremoso, poi aggiungere i tuorli d'uovo il latte e la buccia grattugiata del limone. Montare gli albumi a neve ferma con l'aggiunta di un cucchiaino di zucchero*
 - *riprendere l'impasto e amalgamarci gli albumi a neve alternandoli con la farina mescolata al lievito (un paio di cucchiaini di albumi, mescolare un paio di cucchiaini di farina adagio dall'alto verso il basso).*
- Se vi pare che l'impasto sia troppo denso, non aggiungete latte.*

- *Versare metà nello stampo da ciambella, spargere sopra le fragole a pezzettini, un paio di cucchiate di zucchero (salvo che le fragole siano molto dolci) e il resto dell'impasto.
Infornare a 180° per 60 minuti. Se vedete che scurisce troppo copritela con un foglio di alluminio.*

Vi aspettiamo tutti i martedì sera dal 26 giugno al 28 agosto per farvi gustare i migliori piatti tipici del nostro territorio.