

Filetti di trota con salsa verde



Per 4 persone

4 filetti di trota

bianca e 4 di trota

salmonata, 200 g di

crescione, 3 scalogni,

poco burro, vino bianco,

un limone, sale, pepe.

Preparazione 15 minuti

Cottura 25 minuti

1. Scottate il crescione in acqua salata in ebollizione, scolatelo e passatelo al setaccio.

2. Tritate gli scalogni e fateli appassire a fuoco lento in una noce di burro; bagnate con 3 dl di vino e lasciatelo evaporare fino a ridurlo della metà.

3. Incorporate il passato di crescione, sale, pepe, il succo di mezzo limone e, montando con una frustina, 15 g di burro.

4. Cuocete a vapore i filetti di trota e serviteli con la salsa al crescione.

Risotto ricco al crescione



Per 4 persone

300 g di riso, 60 g di burro,

2 scalogni, brodo,

300 g di crescione,

una piccola aragosta,

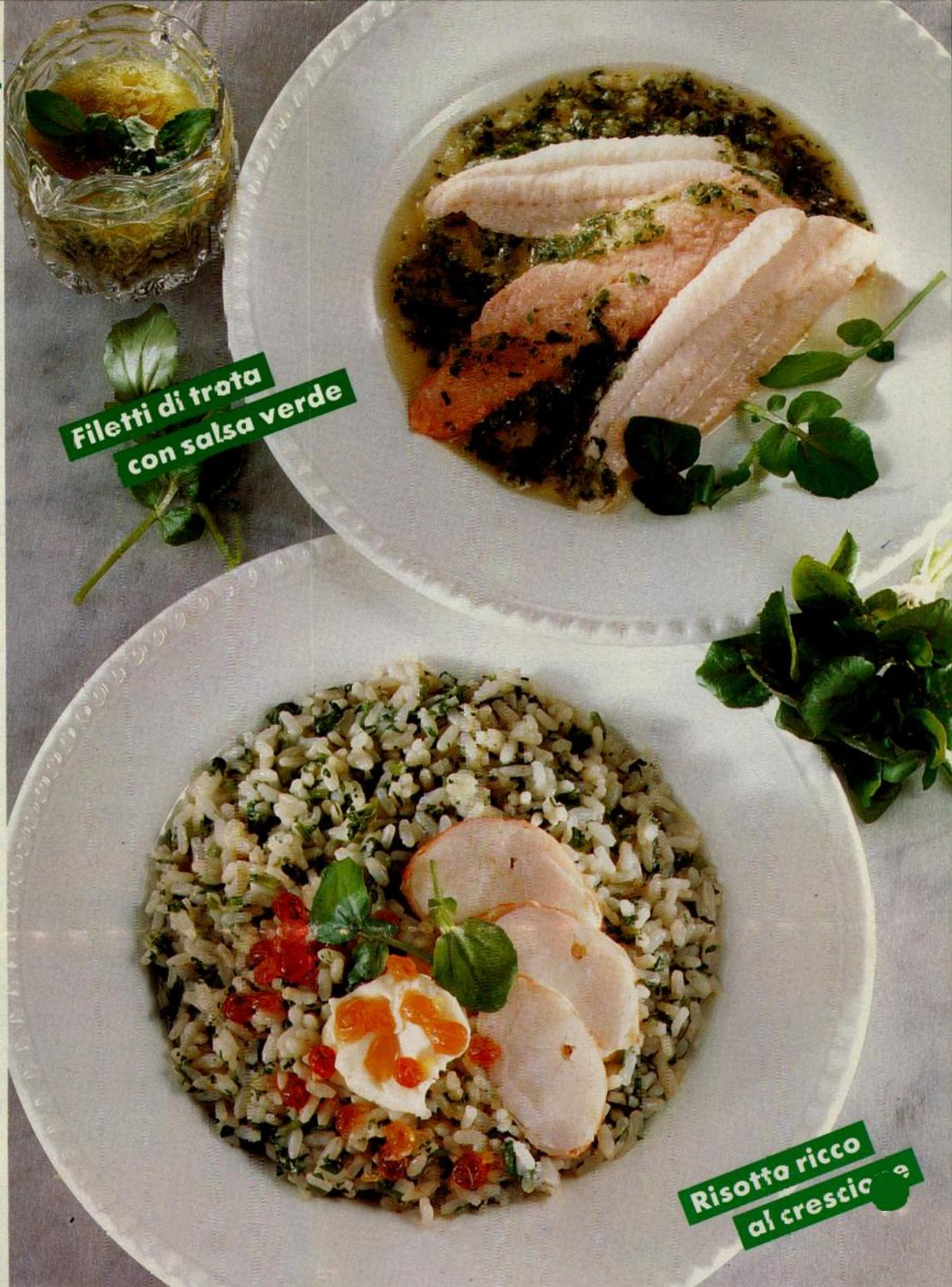
un mazzetto di timo,

prezzemolo e alloro,

vino bianco, sale, pepe.

Preparazione 40 minuti

Cottura 1 ora e 10'



Filetti di trota con salsa verde

Risotto ricco al crescione

1. Fate fondere in una pentola una noce di burro, poi unite un litro di vino bianco e uno di acqua, il mazzetto aromatico, sale e portate a ebollizione.

2. Cuocete nel court-bouillon l'aragosta per 15-20 minuti; estraete la polpa della coda e tagliatela a rondelle; frantumate le zampe ed estraete le polpine contenute.

3. Fate appassire in poco burro gli scalogni tritati, unitevi la polpa delle

zampette e il riso; fate tostare, bagnate con un bicchiere di vino e quando è evaporato un mestolo di brodo bollente.

4. Portate a cottura il risotto aggiungendo man mano e sempre mescolando altro brodo bollente.

5. Lessate il crescione in acqua salata, scolatelo, rinfrescatelo in acqua e ghiaccio e tritatelo.

6. Prima di togliere il risotto dal fuoco unitevi il crescione e incorporate

una noce di burro fresco.

7. Pennellate i medaglioni di aragosta con burro fuso bollente e sistemati sul risotto prima di servire.



Consigli per il vino:
bianco elegante
Franciacorta
Ca' dei Bosco.
Per tutte le ricette.

10

Di Lia Ambrosini
Foto Studio Adna

Accessori: piatti di Royal
Stafford distr. da Bitossi.

FRESCO CRESCIONE

Carpaccio di pesce bianco



Per 4 persone

Un trancio di 600 g di

pesce bianco (razza

o pescatrice), 2 limoni,

crescione, aceto di

sherry, olio, sale, pepe.

Preparazione 15 minuti

1. Private il trancio di pesce della pelle e delle lische e mettetelo in freezer per una mezz'ora.
2. Riprendetelo e tagliatelo a fettine sottilissime che disporrete una accanto all'altra su un vassoio.
3. Irroratele con succo di limone, copritele con pellicola e lasciatele riposare in frigorifero per circa tre quarti d'ora.

4. Trascorso questo tempo sgocciolate in una terrina il liquido della marinata, mescolatevi 4 cucchiaini di olio e un cucchiaino di aceto di sherry, un cucchiaino di acqua bollente, sale e pepe; montate con una frustina.

5. Sistemate sui piatti le fettine di pesce, cospargetele con crescione tritato e condite con la salsa.

6. Lasciate riposare per una decina di minuti.

Crema di crescione



Per 4 persone

600 g di crescione,

4 porri, 400 g

di piselli freschi,

400 g di gamberi,

60 g di panna liquida,

brodo di carne,

vermuth dry, olio,

poco burro, sale, pepe.

Preparazione 35 minuti

Cottura 50 minuti

1. Tagliate a rondelle la parte bianca dei porri e fatela appassire in una casseruola a fuoco dolce con 2 cucchiaini di olio.

2. Unite il crescione lavato e scolato, fatelo insaporire e aggiungete un litro e mezzo di brodo di carne.

3. Lasciate cuocere per una mezz'ora e passate il tutto al mixer; insaporite con sale e pepe, riversate nella casseruola e lasciate restringere fino a ottenere una crema di media consistenza.

4. Sgranate i piselli e fateli insaporire in un tegame con una noce di burro, unitevi un mestolo di brodo e portateli a cottura; regolate di sale e pepate.

5. Sgusciate i gamberi e togliete a ciascuno il filetto intestinale nero, quindi fateli rosolare in una noce di burro, spruzzate con 2 cucchiaini di vermouth, salate e pepate.

6. Rimettete al fuoco la crema di crescione, unitevi i piselli e i gamberi, incorporate la panna e servite guarnendo i piatti con piccoli ciuffi di crescione fresco.





Carpaccio
di pesce bianco

FRESCO CRESCIONE

*Un'erba tutta da mangiare,
dalle piccole foglie carnose al tenero fusto.
Ed è molto più di un'insalata.*

Si chiama crescione perché cresce in abbondanza, in primavera, lungo i corsi d'acqua, ma il suo nome scientifico è *Nasturtium*, cioè *nasus tortus*, appellativo che non gli rende giustizia. Provate infatti a mescolare all'insalata qualche ciuffo di crescione appena colto ai bordi di un ruscello non inquinato: l'aroma intenso e il sapore un po' piccante saranno una piacevole scoperta. Del resto i francesi, maestri nell'uso delle erbe, tanto apprezzano questa pianticella da coltivarla in appositi bacini irrigati chiamati appunto "cressonnières".

Il crescione coltivato ha sapore meno intenso di quello selvatico ma è più sicuro perché non può essere infestato da parassiti pericolosi. In ogni caso è buona norma lavare le piantine in abbondante acqua corrente, evitando però di lasciarle a bagno per non impoverirle dei principi nutrizionali di cui sono ricchissime: le vitamine A, C, E, D si affiancano a elevate dosi di ferro, zolfo e fosforo in un cocktail di preziose sostanze antianemiche, depurative e digestive. Un toccasana, insomma, da lungo tempo conosciuto e apprezzato. Già il Platina, un dotto umanista del '400, autore di un libro di consigli culinari, cita il crescione tra i componenti dell'insalata mista di campo, la famosa "misticanza" ancora oggi raccolta in primavera nelle nostre campagne. Se non avete tempo o voglia di andar per campi potete visitare i mercati rionali: non è raro trovare a primavera le contadine con cesti di crescione appena colto. Altrimen-

ti rivolgetevi ai negozi di primizie dove potrete comperare quello di coltura. Ecco infine qualche consiglio pratico per utilizzarlo al meglio e un paio di ricette inedite da preparare in pochi minuti.

● Gustate, oltre alle foglioline carnose anche il fusto ricco di succhi preziosi.

● Se lo preparate in insalata abbinate il crescione a radicchio di Verona e a cicorino, oppure a scarola riccia e indivia belga e dategli un tocco speciale con qualche goccia di aceto aromatico.

● Cotto è ottimo nelle zuppe, nei ripieni per arrostiti, involtini di carne e di verdure, crêpes; in più può trasformarsi in una salsa adatta per pesci e carni a vapore.

● Tritato, passato in pastella e fritto si trasforma in una croccante frittella da gustare caldissima.

● Per preparare un aperitivo rinfrescante centrifugate le foglioline, mescolatele a succo d'arancia e condite con sale e tabasco; oppure tritatele, lasciatele qualche ora in infusione nel vino bianco, filtrate e allungate con ghiaccio.

