

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'

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.

Filetti di trota
con salsa verde

Risotto ricco
al crescione



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 lisce 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 cucchiari di olio e un cucchiario di aceto di sherry, un cucchiario 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 cucchiari 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 cucchiari 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. Altrimenti

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.

