Codice cliente: 000000156

Data pubblicazione: 12/02/2025
Apri il link
Ave: €. 20

Dalla pescheria alla tavola…con amore: le ricette per San Valentino di Nunzia e Salvatore

donnainsalute.it/2025/02/dalla-pescheria-alla-tavolacon-amore-le-ricette-per-san-valentino-di-nunzia-e-salvatore/

Antonella Franchini 12 febbraio 2025

Amore fa rima con… un pranzo preparato (e condiviso) con chi si ama. Perché, come affermava la scrittrice **Virginia Woolf**: “Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene”. Anche altri personaggi hanno sottolineato l’importanza del cibo nelle relazioni affettive, come dimostrazione di attenzione verso la persona amata, marito, fidanzato, amico o amica che siano. Secondo il francese **Anthelme Brillat-Savarin,** magistrato, politico e raffinato gastronomo, considerato il fondatore della gastronomia: “Invitare qualcuno a pranzo vuol dire incaricarsi della felicità di questa persona durante le ore che passa sotto il vostro tetto”. Così come lo statunitense **Cesar Chavez,** sindacalista famoso per le sue battaglie in favore dei diritti dei braccianti agricoli consigliava: “Se vuoi davvero fare amicizia, vai a casa di qualcuno e mangia con lui: le persone che ti danno il loro cibo ti danno il loro cuore”. E allora perché non regalare una sorpresa appetitosa a chi si vuole bene, per festeggiare a tavola il **14 febbraio, giorno di San Valentino,** protettore degli innamorati?

Ecco tre ricette a base di pesce, sfiziose ma semplici da preparare, suggerite da **Salvatore Greco**, da anni responsabile e direttore presso un grande supermercato nel superchic quartiere City Life di Milano del punto vendita aMARE CON GUSTO di Copromar, un’azienda leader di prodotti ittici (con sede centrale al mercato ittico di Milano, punto di riferimento per tutt’ Italia) che si distingue per la capacità di rispondere velocemente alle singole esigenze

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario

dei clienti, garantendo qualità e assortimento di merce fresca a grande distribuzione e pescherie in Italia. Salvatore, appassionato di cucina ed esperto di ricette soprattutto a base di pesce, con il valido contributo di **Nunzia** che nel punto vendita dà un tocco di praticità multitasking, tutta femminile, oltre al giovane Filippo, grazie alle specifiche competenze nel campo dei prodotti ittici acquisite nei molti anni di professione e alla notevole disponibilità all'ascolto, rappresentano un sicuro punto di riferimento per i clienti, anche più esigenti, perché sono in grado di fornire risposte immediate ai bisogni particolari di ognuno: dal tipo di pesce da acquistare anche per i bimbi o anziani, alle modalità di preparazione e di conservazione più adeguate, dalle ricette sino alla pulitura, sfilettatura e persino alla confezione sotto vuoto per mantenere più a lungo la freschezza del prodotto.

• Tartare di gambero rosso

Ingredienti per 4 persone: 10 Gamberoni, 1 mandarino, q.b. pepe rosa, q.b.menta, sale q.b, olio extravergine di oliva.

Preparazione
Private i crostacei di carapace, testa, zampette e del filamento nero posto sul dorso (potete anche farvi pulire i gamberoni in pescheria), tagliateli in piccoli pezzi e metteteli in ammollo all'interno di una ciotola contenente il succo filtrato di un mandarino, tenendo la buccia per ricavare poi delle zest. Unite anche qualche fogliolina di menta, del pepe rosa e del sale a piacere e amalgamate il tutto in maniera delicata utilizzando un cucchiaio. Con un coppapasta circolare impiattate le vostre Tartare di Gamberi e riponetele in frigorifero con l'anello: fatele riposare almeno venti minuti prima di privarle dell'anello e servirle. Completate il piatto con delle zest di mandarino, ovvero scorza grattugiata sottile a listarelle, così da aggiungere profumo e sapore alla ricetta. Potete completare il piatto con un'insalata fresca servita con una vinaigrette alla senape.

• Fregola con branzino

Ingredienti per 4 persone: 400 g di fregola sarda, 3 filetti di branzino senza pelle, 1 spicchio di aglio, 100 g di pomodorini datterini, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cipolla di tropea abbastanza piccola, mezzo peperoncino piccante fresco, aneto fresco, olio EVO, sale e pepe.

Preparazione
Lavare sotto acqua fredda i filetti di branzino, asciugarli con carta cucina e tagliarli a pezzetti abbastanza piccoli. Soffriggere la cipolla tagliata a rondelle, lo spicchio d'aglio schiacciato e il peperoncino tritato in una padella con un filo d'olio.
Aggiungere il branzino, scottarlo e sfumarlo con un bicchiere di vino bianco, continuare la cottura per una decina di minuti. Aggiungere in ultimo i pomodorini tagliati in quattro parti e lasciare cuocere per altri cinque minuti. Unire qualche fogliolina di aneto e aggiustare di sale

e pepe. Portare ad ebollizione abbondante acqua, salarla e cuocere la fregola per circa 14 minuti. Scolarla e unirla al ragout di branzino. Impiattare aggiungendo un ciuffetto di aneto e olio EVO.

• Gallinella ai profumi mediterranei

Ingredienti per 4 persone: 700 g filetti di gallinella, 400 g pomodorini ciliegia, 50 g olive nere al forno, 50 g capperi sott'olio, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di basilico, origano, timo, maggiorana, vino bianco secco, olio extravergine di oliva, sale

Preparazione
Scaldate in una padella un paio di cucchiai di olio e insaporitelo con lo spicchio di aglio. Tagliate i pomodorini a metà, buttateli nell'olio caldo con una manciata di foglie di basilico, maggiorana, timo e origano, cuoceteli per un paio di minuti a fiamma viva poi unite anche le olive e i capperi e, abbassando la fiamma, proseguite la cottura per un minuto. Aggiungete i filetti di gallinella e fateli cuocere per un minuto; sfumate con una spruzzata di vino bianco, lasciate evaporare, coprite la padella con un coperchio e fate cuocere ancora per 5 minuti; voltate i filetti, regolate di sale e lasciate sul fuoco per altri 5 minuti senza coperchio, per fare addensare un po' il sugo. Quindi servite.

di Antonella Franchini