LE RICETTE DI
ANTONELLA CLERICI

TUFFATE I MOLLUSCHI NEL TRIS DI SALSE

UN ANTIPASTO PERFETTO PER TUTTI I GUSTI: MOSCARDINI, SEPPIOLINE E CAPESANTE SI CUOCIONO VELOCEMENTE E POI SI INTINGONO IN TRE DIVERSI CONDIMENTI

Un trio delizioso perfetto per la stagione estiva che si avvicina: seppioline, moscardini e capesante faranno felici tutti gli amanti del mare. Le fasi che precedono la cottura di questo piatto sono fondamentali. Partiamo dalla freschezza: moscardini e seppioline devono avere carni sode e cangianti, mentre le due parti delle capesante (la "noce" bianca e il "corallo" arancione) devono essere brillanti. Puliteli accuratamente, eliminando beccucci e sacche d'inchiostro. Infine marinateli per aromatizzarli e prepararli alla cottura. L'aggiunta del cumino darà a questo piatto un gradevole sapore speziato e molto mediterraneo. Passiamo ora alle tre salse. Quella chiamata «acciugata» è estremamente rapida da preparare e non necessita di alcuna cottura. La seconda usa la tecnica del *roux* (mix di burro e farina che si usa anche come base per la besciamella) per creare una crema a partire dal brodo di pesce. La terza, infine, si ispira alla celebre salsa olandese, di solito usata per accompagnare le uova, ma in questo caso è insaporita con gamberi e brodo vegetale. Scommetto che i vostri ospiti rimarranno soddisfatti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 gr. di seppioline; 400 gr. di moscardini; 12 capesante; cinque cucchiai di olio extravergine di oliva; un cucchiaino di semi di senape; un cucchiaio di origano e uno di cumino; due foglie di alloro; sale; pepe.
Per l'acciugata: due gambi di sedano; quattro filetti di acciuga sott'olio; 20 gr. di capperi sott'aceto; quattro cucchiai di olio extravergine di oliva; un ciuffo di prezzemolo.
Per la salsa di pesce: 60 gr. di burro; 50 gr. di farina; un dl di panna; una lisca intera di sogliola; cinque gusci di gamberi.
Per la salsa olandese: quattro tuorli; 100 gr. di burro; una cipolla; una carota; un gambo di sedano; una patata; cinque gamberi; 1/2 limone; due cucchiai di capperi sotto sale.

PREPARAZIONE
● Pulite le seppioline e i moscardini eliminando gli occhi, i beccucci, le sacche e le cartilagini; aprite le capesante, estraete le noci con i coralli e sciacquateli. Trasferite tutti i molluschi in una ciotola, distribuitevi sopra l'alloro spezzettato, la senape, l'origano e il cumino, irrorate con l'olio e fate marinare per un'ora.

● Preparate nel frattempo le tre salse. Per l'acciugata, fate sciogliere i filetti di acciuga con due cucchiai di olio, unite il sedano, i capperi e il prezzemolo tritati, e fate amalgamare. Terminate di emulsionare a freddo con il restante olio.

● Per la salsa di pesce, fate cuocere la lisca e i gusci con un litro di acqua per 20 minuti e filtratene mezzo litro; fate insaporire il burro con la farina, versate il brodo, la panna e cuocete per dieci minuti.

● Perr la salsa olandese, raccogliete in una ciotola i tuorli, il succo di limone, il burro, i gamberi tritati; unite un mestolo di brodo vegetale (che avrete preparato lessando la cipolla, la patata, la carota e il sedano) e fate addensare a bagnomaria; unite infine i capperi dissalati.

● Scolate i moscardini, le seppioline e le capesante, fateli cuocere per circa dieci minuti sulla pietra ollare rovente (in alternativa, in una padella con un po' d'olio), salate, pepate e servite con le tre salse tiepide.

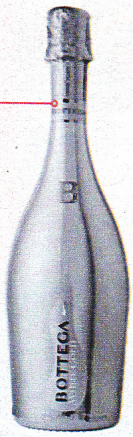
SCELTI PER VOI

6 IDEE IN BOTTIGLIA PER L'APERITIVO SUL TERRAZZO

IL PREGIATO DI FRANCIACORTA
Freccianera Franciacorta Brut Millesimo 2007 è una rara serie limitata di Fratelli Berlucchi. € 22.

LO SPUMANTE MARCHIGIANO
Profumo intenso e sapore fruttato per lo Spumante Pecorino Merlettaie brut. Ciù Ciù. € 18

L'EXTRADRY DAL VENETO
Il Prosecco Extradry di Tenuta Sant'Anna profuma di fiori d'acacia, pesca e pera. € 9,10.



IL BRUT DALL'OLTREPÒ
È prodotto con uve di Pinot Nero dell'Oltrepo lo Spumante Brut White Gold di Bottega. € 25.

IL SECCO PIEMONTESE
A Taj è un bianco secco nato da uve Chardonnay, vendemmia 2013. Di Cascina Castlet. € 9.

LE BOLLICINE DELLA VALDOBBIADENE
Il Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG della cantina La Gioiosa è prodotto senza solfiti aggiunti. € 11,90.

● *Parte il casting per Junior Masterchef (da 8 a 13 anni). Ci si iscrive via mail (junior@masterchefitalia.it) fino al 10 luglio*