

Sommario



4
Prefazione



Pesce
6
Cozze alla catalana



8
Sardine in carpione



10
Capesante in crosta di sesamo



12
Salmone croccante e morbido



14
Tonno ai capperi



16
Merluzzo, pomodori secchi e salsiccia piccante



18
Gamberoni marinati al limone verde



20
Orate alle olive



22
Gamberetti al latte di cocco e curry



24
Calamari marinati al limone e zenzero



26
Sgombri con salsa di soia e wasabi



Carne
28
Melanzane marinate con pancetta e pistacchi



30
Spaghetti saltati alla thailandese



32
Festival di spiedini



34
Pollo al garam masala



36
Filetti di maiale caramellati al miele



38
Maiale saltato con cipolle rosse e pinoli



40
Hamburger di tartare di manzo



42
Tacchino saltato e zucchine con le acciughe



44
Filetti d'anatra all'aceto di lamponi



46
Costata di manzo al pesto



48
Vitello e finocchi con salsa aioli



50
Costine di agnello con senape e salvia



52
Costate di manzo e pomodori al pesto di rucola



54
Brunch alla piastra



Dessert
56
Spiedini di fragole e marshmallow



58
Crumble di ribes rosso e pere



60
Ananas arrostito al basilico



62
Fichi e lamponi alla crema di aceto balsamico



64
Pesche con mandorle tostate e timo

Tacchino saltato e zucchine con le acciughe

Preparazione

10 min

Cottura

10 min

Ingredienti per 4 persone

4 petti di tacchino (500 g circa)
4 zucchine tonde piccole
8 filetti di acciughe sottolio
1 cucchiaio di olio d'oliva
Sale e pepe macinato fresco

- / Scaldate la piastra per 10 min alla massima potenza.
- / Lavate le zucchine e tagliate le due estremità. Tagliatele in quattro e poi in spicchi di circa 1 cm.
- / Tagliate i filetti di acciughe a metà.
- / Tagliate i petti di tacchino in dadini di 3 cm di lato, salate, pepate e conditeli con l'olio d'oliva.
- / Cuocete sulla piastra i dadini di tacchino e le zucchine per 5 min, girandoli regolarmente con una spatola di metallo.
- / Aggiungete i filetti di acciughe e continuate la cottura ancora per 5 min.
- / Servite immediatamente.

Buono a sapersi!

Potete preparare questo piatto in anticipo e servirlo freddo accompagnandolo con il taboulé. Aggiungete in questo caso qualche foglia di menta durante la cottura della carne.



Vitello e finocchi con salsa aioli

Preparazione

20 min

Cottura

22 min

Ingredienti per 4 persone

4 scaloppine di vitello (500-600 g)
2 bulbi di finocchio
200 g di piselli freschi
Sale e pepe macinato fresco

6 spicchi d'aglio
1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaino di succo di limone
50 cl di olio d'oliva
Sale e pepe macinato fresco

- / Cuocete in anticipo i piselli per 12 min a fuoco vivo in una grande pentola di acqua bollente e salata. Scolateli.
- / Preparate la salsa aioli: in una ciotola, pelate e schiacciate gli spicchi d'aglio. Aggiungete il tuorlo d'uovo e montate la salsa con l'olio come fosse una maionese. Aggiungete il succo di limone, salate e pepate.
- / Scaldate la piastra per 10 min alla massima potenza.
- / Tagliate le scaloppine di vitello in pezzetti di circa 3 cm.
- / Affettate il finocchio e poi riducetelo a pezzi.
- / Cuocete contemporaneamente sulla piastra il finocchio e la carne per 8 min. Salate e pepate. Aggiungete i piselli e continuate la cottura per 2 min.
- / Servite immediatamente il vitello e il finocchio, accompagnandoli con la salsa aioli.

Buono a sapersi!

Nella ricetta originale, la salsa aioli si prepara semplicemente montando a maionese il purè d'aglio con l'olio. Qualcuno aggiunge 1 patata schiacciata a questa salsa saporita.

