Fine dining

Prepara prima la barbabietola e il dessert. Servi la rana pescatrice appena sfornata, con la sfoglia croccante.

Antipasto	Barbabietola arrosto con caprino e nocciole
Piatto principale	Rana pescatrice Wellington con purè di sedano rapa e burro al limone
Dessert	Panna cotta all’arancia e pistacchi

Lista della spesa

Pesce e banco frigo
650 g di rana pescatrice pulita (2 filetti di spessore simile), 80 g di prosciutto Serrano, 300 g di caprino fresco, 2 rotoli di sfoglia al burro (circa 275 g l’uno), 1 uovo, 150 g di burro, 600 ml di panna, 6 g di gelatina

Ortofrutta
500 g di barbabietole, 250 g di spinaci, 600 g di sedano rapa, 1 limone non trattato, 3 arance (1 non trattata), 1 baccello di vaniglia

Dispensa
35 g di nocciole, 25 g di pistacchi non salati, 55 g di zucchero, 100 ml di vino bianco secco, 100 ml di fumetto di pesce, olio d’oliva, aceto di mele, sale, pepe

Tabella di marcia

T indica quando servi l’antipasto. L’esempio parte alle 18:00.

Giorno prima	Lascia la panna cotta in frigorifero per almeno 6 ore. Arrostisci e raffredda le barbabietole. Tosta le nocciole.
T-90 min · 16:30	Prepara il purè di sedano rapa. Fai appassire e raffredda gli spinaci. Asciuga il pesce.
T-55 min · 17:05	Avvolgi e raffredda i due Wellington. Pela le arance a vivo, lavora il caprino e preriscalda il forno.
T-15 min · 17:45	Inforna i Wellington. Condisci e impiatta le barbabietole.
T · 18:00	Servi l’antipasto e fai ridurre vino e fumetto per la salsa.
T+15 min · 18:15	Controlla la temperatura del pesce. Scalda il purè e incorpora il burro nella salsa.
T+30 min · 18:30	Lascia riposare brevemente, affetta e servi il Wellington.
T+55 min · 18:55	Sforma la panna cotta e servi con arance e pistacchi.

Raffredda rapidamente i cibi cotti, coprili e conservali in frigorifero. Riscaldali completamente prima di servirli.

Igiene in cucina · Istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi
Temperatura interna del pesce · FoodSafety.gov

ANTIPASTO

Barbabietola arrosto con caprino e nocciole

15 minuti di lavoro · 45–60 minuti in forno

Ingredienti

- 500 g di barbabietole
- 300 g di caprino fresco, 30 ml di panna
- 35 g di nocciole
- 2 cucchiai di olio d’oliva, 1 cucchiaio di aceto di mele
- Sale, pepe



Impiattamento generato con l’IA

Preparazione

01 Arrostisci le barbabietole intere e non sbucciate in una pirofila coperta a 190 °C in forno statico per 45–60 minuti. Raffredda, pela e taglia a spicchi.

02 Tosta e trita le nocciole. Lavora il caprino con la panna fino a renderlo liscio.

03 Condisci le barbabietole con olio, aceto, sale e pepe appena prima di servire.

Impiattamento

Raggruppa gli spicchi, aggiungi piccole quenelle di caprino e distribuisci le nocciole.

PIATTO PRINCIPALE

Rana pescatrice Wellington con purè di sedano rapa e burro al limone

35 minuti di lavoro · circa 30–40 minuti in forno

Ingredienti



Impiattamento generato con l’IA

- 650 g di rana pescatrice pulita (2 pezzi, spessore 4–4,5 cm)
- 2 rotoli di sfoglia al burro, 80 g di prosciutto Serrano, 250 g di spinaci
- 1 uovo, 1 cucchiaio di olio d’oliva, sale, pepe
- 600 g di sedano rapa, 70 ml di panna, 30 g di burro
- 100 ml di vino bianco, 100 ml di fumetto, 120 g di burro freddo
- 1 limone non trattato

Preparazione

01 Fai appassire gli spinaci nell’olio, raffreddali, strizzali e tamponali. Asciuga e condisci leggermente il pesce. Sovrapponi le fette di prosciutto, stendi uno strato sottile di spinaci e avvolgi i filetti.

02 Ritaglia la sfoglia e sigilla ciascun filetto. Appoggia la chiusura sotto, spennella con uovo sbattuto e raffredda per 20 minuti.

03 Cuoci a 205 °C in forno statico per 30–40 minuti. Misura lateralmente nel punto più spesso e raggiungi almeno 63 °C al cuore. Se la sfoglia scurisce troppo, coprila con alluminio senza stringere. Riposa 5 minuti.

04 Lessa il sedano rapa a cubetti, scola e frulla con panna e 30 g di burro. Riduci vino e fumetto a circa 60 ml. Fuori dal fuoco incorpora il burro freddo a cubetti, succo e poca scorza di limone, poi sala.

Impiattamento

Servi due fette spesse con il taglio a vista, stendi il purè e versa la salsa lontano dalla sfoglia.

DESSERT

Panna cotta all’arancia e pistacchi

20 minuti di lavoro · almeno 6 ore in frigorifero

Ingredienti

- 500 ml di panna, 55 g di zucchero
- 6 g di gelatina o dose indicata sulla confezione
- 1 baccello di vaniglia, scorza di 1 arancia non trattata
- 2 arance da pelare a vivo, 25 g di pistacchi



Impiattamento generato con l’IA

Preparazione

01 Ammolla la gelatina in acqua fredda. Fai sobbollire per 4 minuti panna, zucchero, semi e baccello di vaniglia e scorza d’arancia.

02 Togli dal fuoco, elimina il baccello e sciogli la gelatina strizzata. Filtra in quattro stampini risciacquati con acqua fredda. Copri e metti in frigorifero per almeno 6 ore.

03 Pela a vivo due arance e raccogli il succo. Immergi brevemente gli stampini in acqua tiepida, sforma e trita i pistacchi.

Impiattamento

Disponi gli spicchi con poco succo a lato. Aggiungi i pistacchi al momento di servire.