

# Tartare di tonno e Nergi®



La tartare di tonno... adoro!!!  
E allora Tartare di tonno e  
mini kiwi sia!

Oggi la sperimento in abbinamento ai Nergi, baby kiwi  
buonissimi e ricchi di vitamine e sali minerali.

Mi piace moltissimo la frutta abbinata a pesce in  
tartare, mi piace il dolce della frutta in contrasto al  
sapido del pesce e all'acido del limone.

Questa ricetta è perfetta per una cenetta estiva,  
romantica... immaginatevi la scena: in giardino, sotto al  
gazebo bianco, circondati dai fiori... illuminati solo  
dalla fievole lucina traballante della candela, tavola  
impeccabile, quella leggera brezza che rinfresca la  
serata, tête-à-tête con la vostra dolce metà e...

le 2562 zanzare a banchettare festosamente  
DI voi...

ehhh adoro l'estate!

Ma veniamo a noi... ecco la ricetta va...

## Ingredienti:

- 450 g di tonno in tranci
- 1 Limone
- Olio extravergine d'oliva
- Sale fino
- Pepe nero

Procedimento:

Inizio la Tartare di tonno e mini kiwi lavorando i tranci di tonno. Mi assicuro che sia pesce abbattuto e se non lo fosse lo compro almeno 4/5 giorni prima di quando vorrò consumarlo e lo congelo. Al momento dell'utilizzo, scongelo, sciacquo e lascio asciugare i tranci, li taglio poi a cubetti di circa 5mm.

In una ciotola, grattugio un po' della scorza del limone e ne spreco anche il succo, aggiungo l'olio evo ed emulsiono bene il tutto. Trasferisco il tonno tagliato nella ciotola ed amalgamo bene il tutto perchè si condisca in modo omogeneo.

Per ultimo taglio a fettine i Nergi e li aggiungo al tonno condito, mescolo velocemente cercando di mantenere intere le fettine del baby kiwi e servo con un pizzico di pepe ed un filo di olio.

Buona... speriamo sia anche afrodisiaca ☐



P.s. perdonate le foto, ma era una serata romantica a lume di candela... XD

# Polpettine di quinoa e chutney di mini kiwi



Oggi ricetta finger per un aperitivo sfizioso: Polpettine di quinoa e chutney di mini kiwi. Utilizzo un frutto nuovo: il Nergi®. E' un kiwi in miniatura tutto verde con la buccia commestibile e molto dolce. Appartiene alla specie *Actinidia arguta*, più

noto come kiwi siberiano, o baby-kiwi. Ricco di vitamine C ed E, è un ottimo antiossidante, inoltre è ricco anche di potassio, calcio, magnesio, fosforo e fibre e in più è ipocalorico... che vogliamo di più?!

In Italia si produce in Piemonte, nella zona di Cuneo.



Ma i Nergeti sono presenti anche in Francia e in altri Paesi dell'Europa meridionale.

E' un ottimo frutto da consumare sia cotto che crudo, da

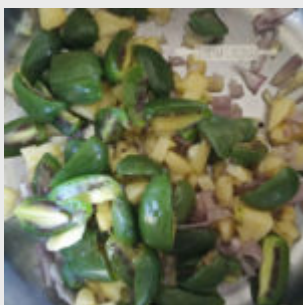
solo o in abbinamento a ricette dolci e salate... io ho l'ho provato in cottura in un chutney e devo dire che il risultato è stato ottimo, anche a detta di mio marito che con la scusa del chutney si è mangiato pure la quinoa... ☐

vi racconto la ricettina...

## Chutney di Nergi-baby kiwi

### Ingredienti:

- 200gr di Nergi – baby kiwi
- 1 spicchio d'aglio non troppo grosso
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di zenzero fresco in radice
- ½ mela
- 5 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- un peperoncino fresco
- 1 pizzico di sale



La prima cosa che faccio per realizzare la mia ricetta di Polpettine di quinoa e chutney di mini kiwi, è mondare e tagliare a pezzetti abbastanza piccoli Nergi®, mela, scalogno e aglio, li passo poi in pentola e li faccio cuocere a fuoco lento, appena cominciano a sfrigolare aggiungo la scorza di limone e lo zenzero

fresco grattugiati, l'aceto, il sale, lo zucchero di canna ed il peperoncino tagliato a pezzettini.

Lascio cuocere lentamente per almeno un'ora, mescolando di tanto in tanto, fino ad ottenere un composto morbido ed amalgamato, quasi una purea.

Possiamo preparare il chutney e conservarlo in barattolo, basta sterilizzare il contenitore e mettetelo in vaso ancora caldo. Questa volta lo uso per accompagnare delle croccanti polpettine di quinoa.

Polpette di quinoa e formaggio al peperoncino

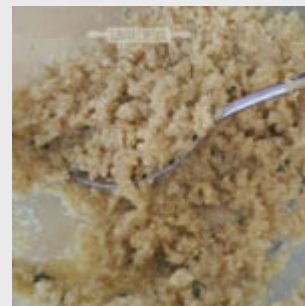
### Ingredienti:

- 100 g quinoa
- 2 cucchiari di fecola di patate
- sale
- pepe
- peperoncino fresco
- basilico
- caciotta al peperoncino semi-stagionata
- olio per friggere

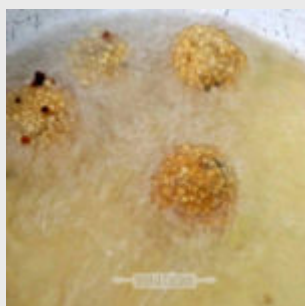


Inizio la preparazione delle mie polpettine di quinoa, la sciacquo bene sotto acqua corrente, per eliminare le saponine che potrebbero renderla sgradevole al gusto, e poi la faccio tostare in padella. Direttamente in padella aggiungo 400 ml di acqua e sale e faccio cuocere per circa 15 minuti. La quinoa si gonfierà e assorbirà tutta l'acqua.

Passo la quinoa in una scodella e la faccio raffreddare un po'. Aggiungo poi la fecola, le spezie, ed il basilico spezzettato grossolanamente con le mani. Amalgamo bene.



Intanto che la quinoa si fredda ho tagliato a quadrotti abbastanza piccoli un pezzetto di caciotta, la dimensione dei tocchetti di formaggio dipende da quanto grosse volete fare le polpettine, io li ho fatti piccoli perchè voglio avere delle palline piccoline.



Bene tutto pronto, passo a preparare le polpettine: prendo un po' di composto di quinoa e al centro metto un quadratino di formaggio, richiudo e appallottolo bene la



polpetta, così fino a terminare l'impasto. Tuffo le polpette nell'olio ben caldo e faccio colorire. Le scolo e le faccio asciugare per qualche secondo su un foglio di carta assorbente.

Finito!

Servo ancora calde accompagnate dal mio chutney di Nergi! □



SERENA COCINA