

# Lingua in salsa verde



La lingua di vitello in salsa verde... che buona!

Me la fecero assaggiare degli amici di famiglia, io ero piccola, avrò avuto circa 10 forse 12 anni, ma mi ricordo mi piacque subito moltissimo.

La preparazione è un po' lunga, ma non è difficile da fare, ve la racconto...

## Ingredienti

- Lingua di vitello – 600 g
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla non troppo grande
- Aceto
- 2 foglie di alloro secco
- Sale qb

## per la salsa verde

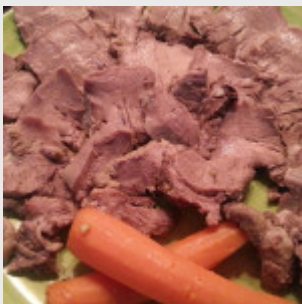
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 2 filetti di acciughe
- 10 capperi

- mollica di pane
- olio
- sale
- aceto



Per preparare la lingua in salsa verde al meglio io la lascio in acqua fredda per qualche ora, cambiando spesso l'acqua. Passate almeno 3-4 ore passo alla cottura, la faccio bollire in pentola per circa 1 ore e mezza o comunque finchè non risulti tenera, insieme al sedano, la carota, la cipolla e l'alloro.

Intanto che il bollito si cucini, preparo la salsa con un trito di aglio e abbondante prezzemolo, le acciughe ed i capperi, unisco un po' di mollica di pane, infine aggiungo l'olio fino ad avere la consistenza giusta della salsa, per ultimo aggiungo il sale e l'aceto assaggiando fino ad ottenere il gusto voluto.



Una volta cotta la lingua la lascio intiepidire nella sua acqua e poi la spello, la taglio infine a fettine sottili che dispongo in un piatto da portata e condisco il tutto con la salsina.

Questo piatto può essere consumato caldo o freddo, la cosa importante è condire in anticipo le fettine di lingua in modo che si insaporiscano bene.



---

## Rollè di vitello con carciofi e prosciutto cotto



Rollè di vitello con  
carciofi e prosciutto  
cotto

Sperimentiamo oggi il rollè di vitello con carciofi e prosciutto cotto... la carne non è il mio forte, preferisco cucinare di gran lunga il pesce e la pasta, forse perchè mi piacciono anche di più da mangiare, ma mio marito è carnivoro e quindi tocca farla...

Oggi mi sono inventata questo Rollè di vitello con carciofi e prosciutto cotto, è quasi primavera e vivendo nella patria del carciofo romanesco (Ladispoli e Cerveteri) ho pensato di utilizzarlo come ripieno del mio arrosto, vi racconto come l'ho creato...

## Ingredienti

- Fesa di vitello da 500 gr
- 1 carciofo
- 2 carote piccole
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 3 fettine di prosciutto cotto
- vino bianco
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe
- olio e.v.o.
- Spago da cucina



Primo passaggio ovviamente pulire e mondare tutte le verdure, in particolare il carciofo, di cui ho tolto le foglie più esterne e la parte superiore del fiore rimasto, ho spellato il gambo e messo in acqua e limone per non farlo ossidare.

Affetto molto finemente il carciofo e lo faccio trifolare in padella con un po' di olio, sale, acqua e 1 spicchio di aglio, deve diventare bello morbido.



Passo ora

a farcire il vitello, dispongo il mio rollè aperto su di

un tagliere, sopra stendo uno strato di carciofi trifolati e sopra ancora le fette di prosciutto cotto.

Passo, quindi ad avvolgerlo iniziando da un lato, cerco di stringere bene il giro, in modo che il ripieno non fuoriesca in cottura.



Pronto il rotolo lo lego con lo spago, il mio è piccolo quindi bastano un paio di giri. In una padella o meglio se in un tegame un po' alto metto a cuocere il mio rollè con un fondo di sedano, carote, cipolle. Faccio rosolare bene e aggiungo il vino bianco, lascio sfumare e aggiungo di tanto in tanto un pochino d'acqua, in modo che il tutto si cucini in modo uniforme a fuoco lento e con un coperchio sopra, aggiusto di sale e di tanto in tanto giro il rotolo e lo bagno con il fondo di cottura.

Una volta cotta la carne la lascio intiepidire appena e la taglio a fettine. Frullo il fondo di cottura e le verdure in modo da avere un salsina liscia e gustosa con cui bagnerò il mio arrosto.

Dispongo le fettine in un piatto di portata e servo l'arrosto tiepido con un po' di salsina sopra, porto il resto della salsa a tavola insieme al mio piatto.

Devo dire buono il mio Rollè di vitello con carciofi e prosciutto cotto! □



---

## Insalata di guacamole e astice



Piatto molto gustoso e leggero. Super idea di Mio marito che ha pensato di trasformare la salsa guacamole in un'insalatina e di abbinarla ad uno dei crostacei più buoni in assoluto. E vi dirò di più ha anche tagliato tutti gli ingredienti!!!! ☐

Piatto molto facile ma di grande impatto... insomma se volete fare un figurone con poche mosse è l'ideale!

Vi racconto come ho creato questo piatto...

### **Ingredienti:**

- 1 Avocado maturi ma non troppo morbidi
- 1 Pomodoro maturo ma sodo
- 1 spicchio d'aglio

- 1 Cipolla piccola
- Cumino
- 1 Lime
- 1 peperoncino fresco verde
- Pepe
- Sale
- Olio Evo
- 1 rametto di coriandolo
- 1 Astice



Primo passaggio sbollento l'astice in acqua bollente per 10 minuti, lo scolo e lo faccio raffreddare. Intanto passo a preparare l'insalata di guacamole: pulisco e taglio a cubetti l'avocado, il peperoncino e il pomodoro, proseguo tritando grossolanamente la cipolla, l'aglio e i semini di cumino, se preferite si può anche usare quello in polvere.

Unisco tutti gli ingredienti e condisco, metto da parte in una ciotola in modo che si insaporisca il tutto.

Passo ora a sgusciare bene l'astice recuperando tutta la polpa anche dalle chele, la taglio a pezzettoni e la unisco al guacamole, Mescolo bene il tutto cercando di non far rovinare troppo l'avocado.



Servo con un ciuffetto di coriandolo e un filo d'olio ancora sopra.

Buonissima!!! ☐



---

## Salmone in crosta di patate



Salmone in crosta di patate

Buono, facile e veloce, questo secondo piatto è sicuramente la soluzione a cui ricorro quando ci sono ospiti inattesi in vista.

Ecco come procedo...



## Ingredienti:

- salmone in tranci
- patate
- rosmarino
- mix di spezie
- olio
- sale

## Procedimento:

Disponiamo i tranci di salmone su di una teglia ricoperta da carta da forno, insaporiamo con il mix di spezie (io lo preparo con: salvia, rosmarino, timo, alloro, finocchietto selvatico e peperoncino, il tutto essiccato e sminuzzato), saliamo e passiamo un filo d'olio. Ricopriamo il tutto con le patate affettate molto finemente e, per completare, passiamo di nuovo il mix di spezie, sale e olio sopra alle patate.



Mettiamo in forno a 180°/200° per circa 20 minuti e.. Il piatto è pronto!

Facile, no?!

---

## Moscardini e piselli in bianco



Tra i miei secondi preferiti, di sicuro, inserisco questo semplice e veloce piatto di pesce che preferisco in bianco e più asciutto rispetto alla tradizionale ricetta con la salsa. Ecco come lo preparo :

### **Ingredienti:**

- 300 gr di piselli
- 500gr di moscardini di seppie
- 1 scalogno
- olio di oliva
- vino bianco
- sale

### **Procedimento:**

Iniziamo a pulire le seppioline levando la pelle, l'artiglio e svuotando il cappello; poi laviamo bene. Tritiamo lo scalogno e lasciamolo imbiondire in una padella abbastanza grande con l'olio, circa 2, 3 cucchiari.

Uniamo i moscardini, li saltiamo per qualche secondo e sfumiamo con una spruzzata di vino. Aggiungiamo poi i piselli e mezzo bicchiere d'acqua o brodo vegetale, saliamo e copriamo.

Per la versione con il pomodoro, la salsa va aggiunta in questo passaggio del procedimento.

Lasciamo cuocere finchè le seppie saranno morbide aggiungendo, se serve, ancora acqua o brodo.

Il piatto va servito fumante e... Buon appetito!