

I SEGRETI DEL CUOCO

Estate di gusto con lo chef

«Mangiare sano e relax»

Revel: Ingredienti tipici locali e cotture rapide garantiscono freschezza e caratteristiche organolettiche inalterate

UNA VACANZA, che possa definirsi tale, deve assolvere, nel miglior modo possibile, alle necessità del villeggiante che, in spiaggia sul lettino, si trova a dover recuperare quelle forze ed energie spese, in un anno di lavoro, nella città e provincia di appartenenza. Una corretta e adeguata alimentazione può agevolare e coadiuvare le ferie agevolando il recupero psico fisico necessario dopo mesi di intenso stress. Il segreto per ottenere tutto questo benessere? La scelta delle pietanze adeguate nonché la qualità delle materie prime utilizzate. Pesce fresco, frutta e verdura di stagione, cotture veloci e marinature: sono questi 'trucchi' per un'alimentazione sana e una vacanza rilassante nella calda estate della riviera savonese.

«Ingredienti tipici locali e cotture rapide garantiscono freschezza per il palato mantenendo inalterate le caratteristiche organolettiche delle materie prime senza al contempo perdere tempo davanti ai fornelli – spiega l'assistente Roberto Revel, Executive Chef della Federazione Italiana Cuochi – Come ricetta estiva, adatta all'occasione, propongo un Carpaccio di Gamberi rivisitato. Si sbucciano i frutti della passione mettendoli in un colino, per separare polpa da semi. Con il succo ottenuto mariniamo i gamberi, meglio se pescato locale come quelli provenienti dalla vicina Oneglia; nel frattempo è necessario predisporre una maionese rivisitata composta dalla polpa di un pomodoro



La spiaggia alassina piena di turisti

ben maturo, i locali Cuori di Bue vanno benissimo, sale secondo necessità, un cucchiaino di senape, quindi montare il tutto con olio extravergine di oliva utilizzando un mixer ad immersione, strumento presente in tutte le cucine italiane. Al momento opportuno, servire la pietanza fredda

RICETTA ESTIVA

Carpaccio di Gamberi rivisitato con il frutto della passione

in un piatto in cui è stata posizionata, alla base, la maionese al pomodoro e posti, sopra di essa, i gamberi marinati. Completare quindi il piatto guarnendo con il locale basilico di Andora e sale nero».

Una pietanza così preparata è ricca di vitamine e sali minerali. «Ma per alcune perso-

ne, il pranzo non si può definire completo se non è previsto, a corredo, il pane – sottolinea Roberto Revel – Per chi proprio non riesce a fare a meno dei carboidrati, il Carpaccio di Gamberi può essere degustato con le tipiche Ciappe oppure con la locale focaccia ligure.» Per questo caldo

ferragosto, lo Chef Bruno Cantamessa propone il 'Wild Rose', un piatto fresco ed equilibrato in cui spiccano una battuta di salmone selvaggio affumicato e salmone fresco scozzese, pistacchi di Sicilia, una spruzzatina di 'Lime & Oil'. «Si inizia tritando al coltello 150 grammi di salmone affumicato e 50 grammi di salmone fresco – spiega l'Executive Chef dell'Hotel Diana di Alassio, già visto in celebri trasmissioni culinarie trasmesse su Rai e Alice Channel – Aggiungere quindi 3-4 cucchiaini della salsa precedentemente preparata a base di Lime ed Olio Extra Vergine di Oliva, i pistacchi tritati ed il rafano grattugiato seguendo il proprio gusto. Amalgamare bene il composto e, con l'aiuto di un coppa pasta, posizionare il salmone così preparato guarnendo con alcune foglie di mentuccia. Se voluto, aggiungere ancora un poco di salsa 'Lime & Oil'. La pietanza così proposta può essere servita seguendo diverse metodologie di impiattamento. «Il 'Wild Rose' è un piatto completo adatto sia ad un veloce pranzo diurno, sia per una stuzzicante cena – chiosa l'Executive Chef Bruno Cantamessa – Nel primo caso si può impiattare i medaglioni di salmone utilizzando un bel piatto o, volendo, una cialda di pasta phillo ben dorata; per una cena romantica, al lume di candela, consiglio di servire la pietanza su una splendida lastra di sale rosa dell'Himalaya appositamente refrigerata».

delizie del
MEDITERRANEO
Gelateria

*Vieni ad assaggiare
l'eccellenza del gelato!*

- Materie prime **selezionate** e di **alta qualità**.
- **Centrifughe, frullati** e **gelati** con frutta di stagione.
- **No** grassi idrogenati, **No** conservanti e coloranti.
- Processo altamente **ecologico**.
- Laboratorio totalmente **a vista**.

Savona • VECCHIA DARSENA (zona lavatoi) • Via del Molo, 1 • delizie del mediterraneo