

Altri spunti

Pesce al forno

Eviscerate ed eventualmente sguamate il pesce. Foderate una teglia di carta da forno. Prendete tante fette di limone sotto sale quante sono necessarie per fare un letto al pesce, posatevelo sopra e coprite anche la parte superiore di fette di limone. Cuocete in forno fino al grado di cottura desiderato. (un branzino da 1,5 Kg. necessita di un'ora a 200 gradi ad esempio) Anche orata, pagello e rombo danno ottimi risultati: il profumo di limone passa attraverso la pelle e viene assorbito dalle carni, che diventano piacevolmente agrumate.

Cus cus

Per 500 g di couscous: tritate 3 fette di limone, e unitele all'acqua bollente. Unite la semola e lasciate che si gonfi. È ottimo con verdure di stagione stufate o crude che siano. In inverno potete servirlo con carote e rape stufate, in primavera con gli asparagi, cotti al vapore, in estate l'accostamento anguria + cetrioli + feta vi regalerà un piatto unico fresco e profumato. In autunno? Zucca arrostita.

Limoni sotto sale



I limoni sotto sale sono un ingrediente tipico della cucina marocchina e vengono usati per insaporire tajine e zuppe. Al di là di questo particolare tipo di cucina etnica i limoni così trattati si possono usare in ogni ricetta salata che preveda l'uso della scorza, il sale conserva ed esalta l'aroma. Ne esistono varie ricette, questa permette di avere delle fette di limone pronte all'uso...

limoni biologici 2-3

sale fino 400 g

Lavate e asciugate accuratamente i limoni. Con l'aiuto di un coltello affilato tagliateli a fettine molto sottili. Poneteli quindi in un vaso alternandoli a strati di sale. Premete bene con un cucchiaino per eliminare eventuali bolle di aria. Aspettate 10 giorni prima di usarli. Si conservano in frigorifero anche 6 mesi.

Spaghetti con gamberi, nuvola e pomodorini

spaghetti 400 g
pomodorini 400 g
limoni sotto sale 3 fette
peperoncino 1
aglio 2 spicchi
nuvola 100 g
gamberi sgusciati 400 g



olio 3 cucchiaini

Fate un soffritto con l'olio, l'aglio e il peperoncino tritati. Dopo qualche minuto unite i pomodorini privati della pelle e le fette di limone lavate velocemente sotto l'acqua (non tutto il sale deve essere rimosso) e tritate. Unite i gamberi 4 minuti prima di scolare la pasta. Mescolate gli spaghetti con il sugo e la nuvola tritata grossolanamente, tenendo da parte qualche foglia per la decorazione nei piatti.

Carciofi e finocchi con limoni e zafferano

carciofi 2
finocchi 2
olio extra vergine di oliva
limone sotto sale 2 fette
brodo di pollo 250 ml
peperoncino
olive verdi (a piacere speziate) 12
zafferano 1 bustina aneto 2 cucchiaini



Lavate e scolate i finocchi, tagliate a spicchi, falciate i carciofi e tagliate a fette. Fate rosolare in una padella con poco olio. Quando sono coloriti unite il brodo tiepido e il peperoncino e il limone tritati. Cuocete coperto per 25 minuti o comunque fino al grado di cottura desiderato. Unite le olive e lo zafferano, fate sobbollire per qualche minuto e servite con dell'aneto tagliuzzato sopra.

NB In alternativa potete far soffriggere le verdure con aglio tritato e alloro e insieme al brodo unire i pomodorini maturi tagliati grossolanamente. Alla fine invece dell'aneto aggiungete salsa e rufinite con del parmigiano grattugiato.