

Spiedini di salmone e gamberetti con tagliatelle di calamari

Gli **spiedini di salmone e gamberetti con tagliatelle di calamari** sono un secondo piatto a base di pesce leggero, saporito e veloce da preparare. Se il pescivendolo vi vende il pesce già pulito in soli 20 minuti è tutto pronto.

Gli **spiedini di salmone e gamberetti con tagliatelle di calamari** si possono conservare già cotti, in frigorifero, per un giorno. Sono ottimi da gustare anche fuori casa a temperatura ambiente. Servirli con un'insalatina verde di contorno, dal sapore delicato, per bene accorstarsi a quello del pesce.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- 4 rametti di prezzemolo
- Pepe nero macinato al momento
- 300 g di calamari
- Sale
- 200 g di salmone in filetto
- 8 gamberi

PREPARAZIONE

- Preparare un'emulsione con l'olio extravergine di oliva e succo di limone appena spremuto, secondo quantità a piacere. Non eccedere però per non coprire il sapore delicato del pesce.
- Lavare le foglie di prezzemolo, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente. Unire il trito all'emulsione assieme ad una generosa macinata di pepe tenendone da parte un pochino per decorre.
- Pulire i calamaretti. Staccare la testa dal corpo tirando delicatamente e portandosi dietro tutte le interiora. Tagliare la testa appena sotto i tentacoli, eliminare il becco e i due tentacoli più lunghi, quindi sciacquarla bene e metterla in un colino. Pulire così tutte le teste. Spellare i corpi dei calamaretti, pulire bene l'interno e rimuovere la lisca cornea. Tagliarli da un lato per aprirli ed affettarli nello spessore di mezzo centimetro circa. Metterli nel colino assieme alle teste.
- Cuocere i calamaretti. Si possono lessare in acqua salata per un paio di minuti al massimo, oppure cuocere a vapore per 6 minuti circa. Per la cottura a vapore bisogna regolarsi assaggiando. Sono da ritirare appena le carni diventano bianco opaco e ammorbidiscono. A volte possono bastare anche 4 minuti, a volte ne servono 10. Mettere le tagliatelle di calamaretti in una ciotola e condirli con un po' di emulsione. Regolare di sale e tenere da parte, coperto.
- Lavare il filetto di salmone, se è presente la pelle eliminarla con un coltello affilato a lama liscia e flessibile. Toccarne la superficie per individuare eventuali spine, da togliere con una pinzetta. Tagliare il salmone in cubetti regolari di circa 3x3 centimetri di lato.
- Sciacquare i gamberi sotto acqua corrente, eliminare la testa, spellarli e sfilare il budellino scuro posto sulla schiena. Preparare gli spiedini alternando su stecchi di legno salmone e gamberetti.
- Mettere nella vaporiera gli spiedini e cuocerli per 6 minuti. Trascorso il tempo indicato verificare la cottura: il salmone deve essere morbido, ma ben cotto all'interno. Nel caso fosse ancora crudo proseguire la cottura per qualche altro minuto, senza eccedere però, altrimenti diventa stopposo.
- Condire gli spiedini con la restante emulsione e regolare di sale.
- Disporre nei piatti da portata un po' di tagliatelle di calamario, gli spiedini, decorare con il prezzemolo tritato e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Per la cottura a vapore sono disponibili in commercio diversi dispositivi. Dai semplici cestelli che si mettono in appoggio dentro una pentola, ai cestelli in appoggio sulla pentola, ai cestelli in bambù tipici della cucina cinese (anche'essi in appoggio sopra la pentola). Ci sono quindi le vaporiere elettriche, dotate di cestelli impilabili. Ecco alcuni accorgimenti a seconda del dispositivo utilizzato.

- Se usate un cestello di quelli che si appoggiano dentro la pentola, mettere nella pentola l'acqua verificandone il livello con il cestello: non deve toccarlo. Mettere la pentola sul fuoco con il coperchio e quando bolle mettere gli alimenti a cuocere nel cestello.
- Se usate un cestello in appoggio sulla pentola, attenzione a non usare poca acqua, che potrebbe così evaporare completamente prima del termine della cottura.
- Scegliere una pentola delle dimensioni adatte al vostro tipo di cestello.
- In ogni caso sistemare il cibo nel cestello quando l'acqua bolle, a meno che non usiate una vaporiera elettrica. In questo caso prima si riempiono i cestelli, poi si aziona l'apparecchio.
- Qualsiasi utensile utilizzate la cottura deve sempre avvenire con coperchio. Attenzione se lo alzate a non scottarvi con il vapore. Alzate il coperchio il meno possibile perchè così facendo si disperde il vapore e i tempi di cottura si prolungano.