

proposta di Pierluigi Zanchi

**realizzazione di Fernando Cazzola e Daniele Greco classe dei cuochi in dietetica
anno 2003/04 SPAI-Trevano, 6952 Canobbio**

Morbidelle (quenelles) di pesce (piatto completo se accompagnato da verdure e un cereale)

Ingredienti (per 4 persone)

- 50 g cipolla o porro tritati
- 50 g carota a cubettini (brunoise)
- 50 g finocchio (ev. con la sua parte verde)
- 1-2 gambi di prezzemolo tritati
- 1 CdM olio pressato a freddo

- 300-330 g tofu bio ticinese

- 300 g macinato o tritato di pesce
- 4 CdM salsa di soia tipo Shoyu o Tamari
- un pizzico di noce moscata
- un pizzico di origano e santoreggia tritati
- 2 cdt di prezzemolo tritato
- 1cdt di zenzero fresco grattugiato o il suo succo
- paprica forte o peperoncino secondo i gusti
- 20 g brodo vegetale in pasta "tigusto"
- 1 litro d'acqua
- 5 cm di alga wakame (Undaria Pinnatifada)

Preparazione

- rosolare, poi ritirare dal fuoco e lasciar raffreddare; mettere in una terrina;

- togliere dal sottovuoto, sciacquare sotto acqua corrente fredda e sbriciolare finemente nella terrina o macinare;
- aggiungere e amalgamare molto bene; con la massa ottenuta formare delle palline di ca. 2 cm di diametro;

- portare a ebollizione poi abbassare il fuoco affinché il brodo mantenga una temperatura di 90°-95° C. Cuocere affogando (pocher) le morbidelle immergendole nel brodino caldo e mantenendo la temperatura indicata per 5 minuti,

senza farle bollire. Per tale operazione è consigliato ai non esperti l'uso di un termometro da cucina. Toglierele dal fondo di cottura con l'aiuto di una schiumarola. Colare il brodo e preparare una salsa vellutata (alla panna, al curry...) per salsare le morbidelle.

Osservazioni:

Sono consigliati pesci freschi quali ad es.: salmone, merluzzo, tonno,... Le forme delle morbidelle possono variare secondo i propri desideri: a palline, ovali, a salsicciotto... Secondo necessità o stagione, potete preparare le morbidelle in vari modi dando gusto con diverse salse.

Le morbidelle possono essere cotte facendole rosolare in una padella antiaderente con un paio di cucchiaini d'olio di sesamo o oliva pressati a freddo; una volta rosolate, copritele con un coperchio per terminare la cottura, eviterete così che diventino troppo secche. Per informazioni su salse tamari e shoyu vedi ricetta "Fette di tofu al basilico e limone".

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra cdt = cucchiaino da té