

**3.** Sfilettare gli sgombri e ricavare dai filetti dei tranci a forma di losanghe da 4-5 cm di lunghezza; passare solo la parte della polpa dei filetti nella tempura e subito nella quinoa soffiata; farli friggere in abbondante olio caldo (170 gradi) finché risulteranno leggermente dorati e croccanti; scolarli sopra un foglio di carta da cucina di tipo assorbente; con la stessa procedura far friggere anche le ortiche passate nella tempura.

**4.** Stendere un poco di salsa di arance calda sul fondo dei singoli piatti, distribuirvi alcune foglie di verza, lo sgombro e le ortiche in tempura fritte.

**TEMPURA**

**FRITTURA GIAPPONESE  
MOLTO LEGGERA.  
LA PASTELLA NON  
ASSORBE TANTO OLIO  
E RESTA CROCCANTE**

## Cremoso di arance e ricotta, granita al campari

*Dolce al cucchiaino, semifreddo, dalla presentazione gradevole. La ricotta, insaporita dal rum, riempie a spicchio le bucce d'arancia candite, richiamando la pasticceria di Sicilia.*

- 1** PREPARAZIONE: 40 minuti oltre il tempo di riposo
- 2** DIFFICOLTÀ: media
- 3** PERSONE: 4

**INGREDIENTI:**

- 300 g di ricotta
- 100 g di zucchero a velo
- 100 g di panna fresca
- 15 g di rum
- 5 g di gelatina in fogli
- 4 mezze scorze di arance candite
- 200 g di succo d'arancia
- 30 g di Campari

**1.** Preparare la crema di ricotta; passare la ricotta al setaccio e mescolarla con lo zucchero e il rum e tenerne da parte 2 cucchiaini. Far sciogliere la gelatina, ammorbidita in acqua fredda, con un poco di panna scaldata a parte,

aggiungere la panna rimasta e unirle al composto di ricotta.

**2.** Distribuire la crema di ricotta nelle mezz scorze di arance candite e farle raffreddare in frigorifero; prima di fare gli spicchi, porle per circa mezz'ora in congelatore così da poterle tagliare in modo regolare.

**3.** Per la granita di arance e Campari: mescolare il succo di arancia con il Campari e versare il composto nella gelatiera, azionare e far girare le spatole per 7-8 volte; spegnere per qualche minuto, accendere e far girare di nuovo le spatole per altre 7-8 volte. Continuare con la stessa procedura fino a quando la granita sarà pronta.

**4.** Distribuire, nei singoli piatti, un poco di crema di ricotta tenuta da parte, la granita di arance e Campari e le arance candite ripiene. Servire, a piacere, con gelato alla vaniglia.

**NOTE**

**SE NON SI DISPONE  
DI UNA GELATIERA,  
VERSARE IL COMPOSTO  
NEI CONTENITORI  
PER IL GHIACCIO**

**SUGGERIMENTI**

**PER CHI  
SCEGLIE LA  
LEGGEREZZA**



**1 CUCINA EQUILIBRATA**

L'Olio Extravergine di Oliva Sagra "Il Classico" si caratterizza per il gusto equilibrato ed è consigliato per una cucina delicata: sughi di breve cottura, verdure lesse, insalate, carni bianche e pesci saltati o arrosto.



**2 SENZA LA CENTRIFUGA**

Buono e sano come un centrifugato fresco, ma soprattutto pronto in un attimo e in qualsiasi situazione e stagione.

**Centripura Bios Line**, a base di estratti integrali di frutta e verdura, è il modo nuovo, pratico e gustoso di prepararsi un centrifugato. Basta sciogliere una bustina in un bicchiere d'acqua e attendere due minuti.

