Seppie grigliate con salsa di miso

L’altro giorno guardavo la confezione di miso che giaceva in dispensa ancora intatta, poi passo al frigo nel quale c’erano le 2 belle seppie comprate al mercato e mi è venuta voglia di provare a unire le due cose continuando sulla scia dello japanese food style.
Per la salsa mi sono ispirata al libro **“Le autentiche ricette del Giappone”** di Takayuki Kosaki e Walter Wagner – red edizioni, nel quale viene usata per condire il tofu alla griglia. Visto che il tofu ha un sapore abbastanza neutro e delicato l’ho associato alle mie belle seppiolone, pensando che ci stesse bene ed infatti è stata una combinazione vincente.
Per la salsa dico che mi sono ispirata al libro perchè mentre la facevo l’ho assaggiata per evitare di mandare all’aria la cena e infatti l’ho aggiustata seguendo i miei gusti ed in pratica l’ho resa più delicata.
Tornando al miso, invece, è una pasta che deriva dalla fermentazione dei semi di soia, ha un gusto abbastanza forte ed è molto salato, io ho fatto l’errore di assaggiarlo così nudo e crudo spinta dalla curiosità, ma non ve lo consiglio. Si utilizza per le zuppe, per farne delle salse e per marinare.
Detta così non sembra invitante ma è chiaro che facendo la salsina è tutta un’altra storia!

Ah, non so mica se in Giappone esiste una ricetta del genere eh :-)

Bye Bye

SEPPIE GRIGLIATE CON SALSA DI MISO

Per 2 persone.

2 seppie grandi
1 cucchiaio di pasta di miso
3 cucchiai di sake
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio d’acqua
la scorza di mezzo limone grattugiata

Pulire le seppie e incidere la superficie a mo di scacchiera e grigliarle per qualche minuto. Fare attenzione a non cuocerle troppo altrimenti si induriscono. Nel frattempo preparare la salsa mettendo in un pentolino la pasta di miso, il sake, lo zucchero e l’acqua, cuocere mescolando di continuo fino a che lo zucchero si sia sciolto. Aggiungere la scorza del limone grattugiata alla salsa e spennelare le seppie prima di servire ben calde.

Grilled Cuttlefish with miso sause

Per 2-3 persone.

2 large cuttlefish
1 tablespoon miso paste
3 tablespoons sake
1 tablespoon sugar
1 tablespoon water
grated zest of half lemon

Clean cuttlefish and cut into the surface like a chessboard, then grill for a few minutes. Be careful not to overcook otherwise harden. Meanwhile prepare the sauce by putting in a pot the miso paste, sake, sugar and water, cook stirring constantly until sugar is dissolved. Add the grated lemon to the sauce and brush the cuttlefish. Serve hot.

Spiedini di seppie gratinate

Queste seppie sono facili facili da fare e fanno anche tanto effetto in tavola, certo fa effetto anche pulirle ad una ad una con tutto il nero, che se malauguratamente si rompe il sacchetto che lo contiene, e se malauguratamente non vi siete messi i guanti :) :) :) … altro che effetto!!!
A parte questa scenetta un po splatter, sono buone e belle.
Volete sapere la ricetta???
Uff, ma se oggi volessi fare sciopero??
Devo cominciare a fare come Paoletta che da gli ingredienti e chiede ai propri lettori, come me, di fare la ricetta & foto :) Bella idea, no???
Vabbè per ora continuo alla vecchia maniera e per prima cosa vi dico che, come avrete già capito, le seppie vanno pulite con i guanti …poi:

SPIEDINI DI SEPPIE GRATINATE

Per 2 persone.

8-12 seppie medie
2-3 cucchiai di pangrattato
1/2 spicchio d'aglio
il succo di 1/2 limone
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Pulire bene le seppie: togliere l'osso, le interiora, togliere la pelle, e dalla testa togliere gli occhi e il becco. Preparare un composto con il pangrattato aggiungendo il succo di limone, l'aglio tritato, l'olio, il sale e il prezzemolo. Infilzare le seppie negli appositi stecchini, riporli in una teglia unta d'olio e con un cucchiaino riempire con il composto di pangrattato. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti ed in ultimo passare 1 o 2 minuti al grill. Servire con prezzemolo fresco.

Cuttlefish skewers gratin

Serves 2.

8-12 cuttlefish medium
2-3 tablespoons breadcrumbs
1/2 clove garlic
juice of 1/2 lemon
parsley
extra virgin olive oil
salt

Thoroughly clean the cuttlefish: remove the bone, the entrails, the skin and from the head remove eyes and beak. Prepare a mixture with the breadcrumbs by adding the lemon juice, garlic chopped, olive oil, salt and parsley. Skewer cuttlefish. Put the skewers in a baking pan greased with oil and with a teaspoon fill the cuttlefish with the mixture of breadcrumbs. Bake at 180 degrees for 20 minutes and finally go 1 or 2 minutes to grill. Serve with fresh parsley.

Pasta con fritto di seppioline & crema di piselli

Sabato mattina solito giro al mercatino del pesce, questa volta non ho preso suggerimenti su come cucinare le seppioline perchè l'idea ce l'avevo già, pensate, mi era venuta tempo fa guardando il telegiornale! Non che la ricetta c'entrasse qualcosa, ma ho preso spunto per la composizione del piatto, se no i telegiornali che li fanno a fare, visto che a informazioni sono un pò scarsi. Ma torniamo a noi! Ieri ho cucinato questa pasta che ci ha fatto letteralmente leccare i baffi, combinazione azzeccatissima per un piatto unico, of course :-)
Piatto ricco, infatti, ma non pesante, e se lo dico io, che evito volentieri le fritture causa scarse capacità digestive in dotazione, potete fidarvi!
Ad ogni modo, dopo pranzo, suggerisco al posto della pennichella un bel giro al parco ;-)

Per

Ingredienti

180 gr di pasta (io ho usato i Radiatori n. 87 della Garofalo)
100 gr di piselli freschi o surgelati
250 gr di seppioline fresche
2-3 fettine di cipolla tritata
un pezzetto di zenzero tritato
sale, olio extra vergine di oliva
50 gr di farina "0"
50 gr di farina di semola di grano duro
olio di riso per friggere

Pulire e lavare le seppie, dopodiché asciugarle con carta da cucina e passarle nel mix di farina bianca e di semola. Riscaldare in una pentola a bordi alti l'olio per friggere e cuocere le seppioline fino a doratura, con una pinza prelevarle dall'olio e scolare su carta da cucina.
Lessare i piselli e quando saranno cotti, scolare lasciando sul fondo 5-6 cucchiai di acqua di cottura, aggiungere un pizzico di sale, frullare e tenere da parte.
Cucinare la pasta in abbondante acqua salata, e nel frattempo fare appassire in una padella la cipolla e lo zenzero con 2-3 cucchiai di olio. Scolare la pasta e ripassare in padella nel soffritto di cipolla.
Servire disponendo sui piatti 2-3 cucchiai di crema di piselli, la pasta ripassata e i ciuffetti di seppioline fritte. Buon appetito!

Scarica il PDF della ricetta

Pasta with fried cuttlefish & peas cream

Serves

Ingredients

180 gr of pasta (I used the Garofalo's Radiators n.87)
100 gr of fresh or frozen peas
250 gr of fresh small cuttlefish
2-3 slices of onion, chopped
a piece of chopped ginger
salt, extra virgin olive oil
50 g of flour "0"
50 g of durum wheat
rice oil for frying

Clean and wash the cuttlefish, then dry with kitchen paper and pass them in the mixture of white flour and durum wheat. Heat oil in a pot on high edges and fry the cuttlefish until golden, remove with forceps and drain on kitchen paper.
Boil peas and when they are cooked, drain leaving 5-6 tablespoons of cooking water, add a pinch of salt, blend and set aside.
Cook the pasta in abundant salted water, and in the meantime, in a pan, fry lightly the onion and ginger with 2-3 tablespoons of oil. Drain the pasta and put it in the mixture of onion and cook for 1/2 minute.
Serve putting on each plate 2-3 tablespoons of peas cream, pasta and the small fried cuttlefish. Buon appetito!

Download the PDF recipe