

Pesci

Acciughe al sugo e capperi

Ingredienti Per 4 persone: 500 gr di acciughe, 2 cucchiari di salsa di pomodoro, 25 gr di capperi, 2 cucchiari di olio, 1 cucchiaino di aceto, pepe nero macinato, sale.

Preparazione Tritate i capperi e aggiungetevi la salsa di pomodoro, l'olio, l'aceto, il pepe ed il sale. Passate il tutto al setaccio. La salsa va preparata preferibilmente il giorno prima, ma anche se la preparate al momento il risultato è buono. Servitevi della salsa per coprire le acciughe che avrete pulito, fatto lessare per 10 minuti e fatte raffreddare.

Acciughe in olio e limone

Ingredienti Per 4 persone: 500 gr di acciughe, limone, mezzo bicchiere di olio, sale

Preparazione Squamate le acciughe, togliete la testa e le interiere. Lavatele bene e asciugatele. Allineatele una vicino all'altra in una teglia larga. Preparate un'emulsione con il succo di 1 limone e mezzo ed il bicchiere d'olio sbattuti. Versate il composto sulle acciughe. Salate e mettete in forno caldo a 170°C per mezz'ora.

Alici a beccafico

Ingredienti e preparazione:

Diliscare , senza staccare le due metà, una decina di alici fresche.

Togliere le teste, lavarle, scolarle e porle su un piatto fondo e versarci sopra un bicchiere di vino bianco. Preparare a parte mettendo il tutto in una ciotola, 80 gr. di mollica grattugiata, 50 gr. di pecorino grattugiato, del prezzemolo (un cucchiaino) tritato insieme a uno spicchio d'aglio e un pizzico d'origano. Aggiungere nella scodella dell'olio (2 cucchiariate circa) tanto da amalgamare gli ingredienti e formare una pastella. Prendere le alici e distribuire su 5 di queste il composto preparato, livellarlo e coprire con le altre 5 alici premendole bene. Stando attenti a non staccarle, infarinarle. Mettere dell'olio in una padella e scaldarla, quando sarà ben caldo metterci le alici e farle dorare da tutti e due i lati. Quando sono cotte servirle ben calde.

Alici fresche al limone.

Ingredienti per 4 persone: 800 g acciughe fresche, 2 limoni naturali, 3 pomodori ramati, 2 spicchi d'aglio, due mazzetti di basilico, olio d'oliva e sale.

Levate la testa alle acciughe, evisceratele, spinatele e sciacquatele sotto l'acqua corrente. Pelate l'aglio, tagliatelo a fettine e inseritene una in ogni acciuga, insieme a una foglia di basilico, poi richiudetele. Tagliate i pomodori a fettine sottili insieme ai limoni. Ungete una pirofila rotonda del diametro di 18 centimetri con due cucchiari di olio d'oliva e sistemate la metà dei pomodori e dei limoni sul fondo, unite le foglie di basilico ben pulite, salate e pepate. Disponete le acciughe sui pomodori, accavallandole leggermente tra loro, sistemate le fette di pomodoro e di limone rimaste lungo la circonferenza della pirofila e coprite con altre foglie di basilico. Condite il tutto con altri 2 cucchiari di olio d'oliva e una presa di sale e cuocete in forno a 210° per circa 15 minuti

Alici sperone

Ingredienti: 1 kg di alici freschissime, 3 uova, farina, sale, olio d'oliva per friggere, prezzemolo tritato, aglio tritato, aceto forte di vino

Preparazione: Nettare le alici (senza sfilettarle), asportando testa, lisca, interiora e coda; lavatele, poi asciugatele sopra un canovaccio. In una ciotola, sbattete con l frusta da pasticciere le uova, insieme al sale e a poca farina, sufficiente per ottenere una pastella morbida; qui immergete la alici, poi tuffatele in padella, dove sfrigola l'olio, e frigatele; quando dorano, sgocciolatele, asciugatele su fogli di carta assorbente e disponetele nel piatto grande da portata; bagnatele con

l'aceto, spolverizzatele con aglio e prezzemolo, quindi mettete in luogo fresco ad insaporire per qualche ora, prima di servirle.

Aspic di nasello alle ostriche

Preparazione 48 h prima: 1 1/2 ore Cottura: 20 + 8 min. Per 6. Un nasello di 1,8-2 kg., 12 belle ostriche piatte medie, 150 g di uova di salmone, 4 fogli di gelatina, 1 mazzo di erba cipollina, 500 g di fagiolini verdi, freschi 1 trevisana, sale, pepe. **Per il fumetto:** la testa, le lisce e la pelle del nasello, 1 l. di vino bianco secco, 1 l d'acqua, 1 carota, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto guarnito, 8 grani di pepe. **Per le maionesi:** 4 tuorli, 1/2 l d'olio, 1 cucchiaino di ketchup, 1 cucchiaino di uova di salmone, 2 cucchiaini di senape, 1 mazzetto di erba cipollina.

Chiedere al pescivendolo di staccare i filetti del nasello e ricordarsi di chiedere testa, lisce e pelle. Preparare il fumetto: versare in una pentola il vino bianco, l'acqua, la carota a fette spesse, la cipolla tagliata in 4, gli spicchi d'aglio schiacciati, i grani di pepe e sale. Far bollire 10 minuti. Raffreddare. Estrarre pelle, testa e lisce del pesce e passarle il fumetto al setaccio fine. Disporre i filetti di nasello in una pesciera e coprirli di fumetto. Far fremere per 10 minuti. Lasciare i filetti nel liquido finché non saranno freddi. Ammollare la gelatina in acqua fredda. Estrarre delicatamente i filetti di nasello e metterli a scolare su un canovaccio. Passare il fumetto al setaccio fine e sciogliervi la gelatina scolata e strizzata. Scaldare piano piano, mescolando per incorporare bene. Far raffreddare. preriscaldare il forno a temperatura massima. Sistemare le ostriche su un piatto e passarle in forno per circa 6 minuti, finché non si saranno aperte. Estrarle dai gusci e mettere da parte l'acqua, che dovrà essere filtrata ed aggiunta al fumetto. Mettere lo stampo nel frigo. Tagliare i filetti di nasello in modo che possano starci. Mettere sul fondo dello stampo uno strato di gelatina e far prendere in frigo. Sistemarvi poi, artisticamente, alcuni fili di erba cipollina, ostriche, uova di salmone e nasello. Coprire di gelatina, rimettere nel congelatore e far prendere. Ripetere l'operazione fino ad esaurire gli ingredienti. Il giorno di consumo preparare le maionesi. Dividere in due: in una incorporare un cucchiaino di ketchup e un cucchiaino di uova di salmone per ottenere una salsa rosa, nell'altra l'erba cipollina tritata. Preparare l'insalata e cuocere i fagiolini in acqua bollente salata per 8 minuti, scolari e rinfrescarli con acqua e ghiaccio. Poco prima di servire sformare l'aspic su un piatto da portata, circondarlo di insalata e fagiolini verdi. Servire le maionesi a parte.

Baccalà al pil-pil

Ingredienti :600 grammi di baccalà; 1/2 litro d'olio; 1 testa d'aglio; 1/2 unità di peperoncino.

Mettiamo il baccalà a bagno in acqua fredda, per 24 o 36 ore, cambiandone l'acqua diverse volte.

Prima di cominciare la cottura, dopo aver lavato di nuovo il baccalà, toglierne le squame con cura.

Si lavano di nuovo e si mettono a bagno in un recipiente d'acqua pulita, avvicinandolo al fuoco per far sì che si riscaldi senza, però, bollire. Quando comincia ad espellere schiuma toglierlo via.

Preleviamo i pezzi di baccalà e li stendiamo su di un panno per farli asciugare.

Nel frattempo, se è possibile, in una casseruola di terracotta, mettiamo a riscaldare l'olio con le fettine d'aglio previamente disposte lungo la sua superficie, ed il peperoncino piccante (nel caso non piaccia si può farne a meno). Quando l'aglio è abbondantemente dorato, lo si asporta e lo si

conserva in un piatto. Nello stesso olio vanno disposte le parti di baccalà con la pellicina verso il

basso, cioè sul fondo della casseruola, cominciando quindi ad agitarla ritmicamente senza fermarsi.

Questo movimento con l'olio caldo sul baccalà ne estrae la gelatina dalla pelle rimanente, donando coesione alla salsa che si va formando. A seconda della qualità del baccalà, il movimento durerà dai

10 ai 15 minuti. Una cosa molto importante da sapere è che per il movimento del pil-pil la

casseruola viene allontanata dal fuoco perché l'olio conserva il calore durante un periodo

sufficiente. Quando la salsa appare come una leggera maionese la fase della cottura è terminata.

Allora vi aggiungiamo l'aglio tagliato previamente a fettine, il peperoncino (se si vuole) e si rimette

il tutto sul fuoco per un momento, il tempo esatto a restituire calore, senza smettere di agitare ritmicamente la casseruola, in maniera da non liquefare la salsa, servirlo immediatamente.

Baccalà al pomodoro

Ingredienti per 4 persone: 800 g baccalà ammollato e diliscato, 150 g olive nere, 500 g pomodori pelati, 2 cucchiari capperi, olio, sale, pepe o peperoncino, prezzemolo tritato, 1 cipollina, 1 spicchio d'aglio.

Preparazione: affettate sottile l'aglio e la cipolla, rosolateli con qualche cucchiaio d'olio, unite il baccalà, fatelo insaporire, aggiungete i pelati che schiacterete con la forchetta e cuocete per una mezz'ora, quaranta minuti, cioè finché diventa tenero. Unite le olive snocciolate e i capperi, lasciate cuocere ancora qualche minuto, aggiungete il prezzemolo, mescolate e servite ben caldo.

Baccalà al verde

Dosi per 6 persone Ingredienti: Un kg di baccalà ammollato, un l di latte, farina, mezza cipolla tritata, una carota tritata, mezza costa di sedano tritato, 2 spicchi d'aglio tritati, un mazzo grande di prezzemolo (da pulire e tritare), 5 acciughe (i soli filetti), 20 gr di funghi secchi fatti rinvenire in acqua, un cucchiaio di capperi sotto sale (da lavare), un cucchiaio di pinoli, un bicchiere di vino bianco secco, 400 gr di patate, 8 cucchiari di olio extra vergine di oliva, sale.

Preparazione: Tagliate il baccalà (ammollato almeno il giorno prima) a pezzi grandi e metteteli in una terrina, per un paio d'ore ad ingentilirsi nel latte. Intanto in una padella grande scaldate quattro cucchiari d'olio poi soffriggete il trito di sedano, carota e cipolla, l'aglio, una grande quantità di prezzemolo e, per finire, i filetti di acciughe stemperati con i rebbi di una forchetta. A parte, pestate nel mortaio (o tritate nel mixer) i capperi, dissalati sotto un getto d'acqua, i pinoli e le fettine di funghi; diluite la pasta con un bicchiere di vino bianco, mescolate più volte, poi unitela al soffritto, lasciando cuocere a fuoco medio per altri 10 minuti. Finalmente aggiungete i pezzi di baccalà, appena infarinati, regolate di sale e proseguite nella cottura (circa 20 minuti). In una pentola, sbollentate in acqua salata le patate; sgrondate, pelatele e tagliatele a fette sottili. Prendete una teglia da forno, ungetela con 2 cucchiari di olio, cospargetene il fondo con le fette di patata, condite con un filo di olio e sale, a piacere. Sopra le patate sdraiate i pezzi di baccalà, insaporiti dal sugo di cottura, mettete in forno (180°) e fate dorare. Servirlo caldo, appena sfornato.

Baccalà alla lucana

Ingredienti: 500 gr di baccalà già spugnato, peperoni sotto aceto, olio d'oliva, sale

Preparazione: Fate bollire il baccalà in una pentola d'acqua, quindi scolatelo, diliscatelo e riducetelo a pezzi di media grandezza. A parte cuocete i peperoni ridotti a pezzi nell'olio d'oliva e dopo alcuni minuti aggiungete il baccalà. Cuocete per il tempo necessario e servite caldo. Salate moderatamente, solo se necessario

Baccalà alla moda francese

Ingredienti per 4 persone: 800 g baccalà perfettamente dissalato, 4 patate lessate, 4 zucchine lessate, 4 belle carote lessate, mezzo kg di fagiolini lessati, 4 uova sode, 1 cespo di lattuga, 4 pomodori maturi, una testa d'aglio e 2 tuorli d'uovo **per la salsa** d'accompagnamento, il succo di un limone, sale e pepe.

Preparazione: lessate separatamente le verdure, badando che non passino di cottura, e il pesce. Intanto preparate la salsa frullando l'aglio con un pizzico di sale e pepe, i tuorli d'uovo e continuando a frullare mentre unite un po' d'olio d'oliva, come per la maionese. Quando è cremosa, aggiungete il limone. Servite il pesce su di un letto di foglie di lattuga, contornato dalle verdure calde e suddivise per colori, accompagnato dalla salsa all'aglio.

Baccalà alla mantovana

Dosi per 6 persone Ingredienti: 1 kg di baccalà già ammollato, 60 gr di burro, 2 spicchi d'aglio tritati, un cucchiaio di prezzemolo tritato, il succo di due limoni, pepe di mulinello

Preparazione: Dopo aver lavato il baccalà, tagliatelo a riquadri non troppo grandi. In una casseruola sciogliete circa la metà del burro, adagiatevi i pezzi di baccalà, cospargeteli con il trito di aglio e

prezzemolo, irrorateli con il succo di limone, quindi cuoceteli a fuoco debole, rigirandoli spesso. Dopo circa 10 minuti, spolverizzate abbondante pepe appena macinato, ricoprire con alcuni riccioli di burro rimasto e terminate la cottura. Servitelo caldissimo, umettato dal sugo di cottura.

Baccalà alla trasteverina

Ingredienti per 4 persone : baccalà già ammollato gr. 800, farina bianca gr. 200, cipolle affettate gr. 400, 1 spicchio di aglio leggermente schiacciato, 1 acciuga dissalata e diliscata, 1 cucchiaino di capperi sciacquati, 1 cucchiaino di uvetta ammollata, 1 cucchiaino di pinoli, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, olio d'oliva , 1 spruzzata di succo di limone, sale, pepe

PREPARAZIONE E COTTURA: Sciacquare il baccalà, asciugatelo e tagliatelo a pezzi; infarinateli, scuotendo per togliere l'eccesso di farina e frigeteli in qualche cucchiaino di olio. Quando saranno dorati e croccanti da ambo le parti, scolateli e teneteli al caldo. Nello stesso condimento aggiungere ancora un po' d'olio e fatevi imbiondire lo spicchio d'aglio; toglietelo, poi appassitevi le cipolle con un pizzico di sale mettendo il coperchio. Aggiungete quindi i capperi, l'uvetta ammollata in acqua tiepida e i pinoli; fare sciogliere, fuori dal fuoco, l'acciuga. Ricoprire il fondo di una teglia con questo composto e disponetevi sopra i pezzi di baccalà irrorandoli con l'olio del sugo. Infornare a 220° per qualche minuto, togliere la teglia dal forno, distribuire il prezzemolo tritato, spruzzate con succo di limone e servire subito. E' una preparazione particolarmente gustosa anche senza uvetta e pinoli.

Baccalà alla Vicentina

Ingredienti per 6 persone: 1/2 Kg. Di stoccafisso secco – 250 g. di cipolle – ½ lt. Olio d'oliva extra vergine – 3-4 acciughe – ½ lt. latte fresco – poca farina bianca – 50 gr. di formaggio grana grattugiato – un ciuffo di prezzemolo tritato – sale e pepe.

Preparazione:

Ammollare lo stoccafisso, già ben battuto in acqua fredda, cambiandola ogni 4 ore per 2-3 giorni. Levare parte della pelle. Aprire il pesce per il lato lungo, togliere la lisca e tutte le spine. Tagliarlo a pezzi quadrati possibilmente uguali. Affettare finemente le cipolle; rosolare in un tegamino con un bicchiere d'olio, aggiungere le acciughe dissalate, diliscate e tagliate a pezzetti; per ultimo a fuoco spento, unire il prezzemolo tritato. Infarinare i vari pezzi di stoccafisso, irrorarli con il soffritto preparato, poi disporli uno accanto all'altro in una pirofila (sul fondo della quale si sarà versata prima qualche cucchiainata di soffritto); ricoprire il pesce con il resto del soffritto aggiungendo anche il latte, il grana, il sale, il pepe. Unire l'olio fino a ricoprire tutti i pezzi, livellandoli. Cuocere a fuoco molto basso per circa 4 ore e ½, muovendo ogni tanto il recipiente senza mai mescolare. Servire ben caldo con polenta a fette.

Baccalà crudo

Ingredienti:

500 gr di baccalà già spugnato, pomodori secchi sott'olio o freschi a piacere, origano, aceto, olio di frantoio

Preparazione:

Spellate e diliscate il baccalà, quindi spezzettatelo e mettetelo in un'insalatiera. Aggiungete i pomodori lavati e frammentati, l'origano, poco aceto, e infine l'olio. Amalgamate il tutto e lasciate riposare prima di servire

Baccalà dolce-piccante

Ingredienti per 4 persone: 800 g baccalà ammollato, 50 g uvetta ammorbidente, 40 g pinoli, 1 dl aceto, 1 cucchiaino zucchero, pepe in grani, farina, olio d'oliva, pepe.

Preparazione: in una casseruolina mettete l'aceto e uguale quantità di acqua, lo zucchero, uvetta e pinoli, il pepe in grani, una macinata di pepe, portate a bollore e lasciate sobbollire per una decina

di minuti. Togliete pelle e spine al baccalà, infarinatelo e fatelo friggere in abbondante olio. Gettate l'olio della frittura e nella stessa padella con il baccalà versate la salsetta all'aceto, coprite e fate cuocere per 5-6 minuti. Si serve a temperatura ambiente.

Baccalà gratinato alla panna

Ingredienti per 6 persone 600 g baccalà già ammollato, 600 g patate, 600 g cipolle, 1 tuorlo, limone, 1/2 litro di besciamella già pronta, 2 dl panna liquida, formaggio grattugiato senape, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Lessare il baccalà e privarlo della pelle e delle lisce. Friggere le patate a tocchetti senza farle dorare molto. In un grande tegame soffriggere le cipolle nell'olio extravergine d'oliva, unire il baccalà, le patate fritte, sale, pepare e amalgamare il tutto. Versare nella besciamella intiepidita il succo di limone, la panna, un cucchiaino di senape, il tuorlo d'uovo e una manciata di formaggio, mescolando bene. In una pirofila versare il baccalà con le cipolle e le patate e coprire con la besciamella; spolverizzare con altro formaggio e mettere in forno a gratinare.

Baccalà in zimino

Ingredienti:

1 kg di spinaci o bietole tenere, 500 gr di filetti di baccalà, 1 lt di latte, aglio, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione:

Lasciare i filetti di baccalà a bagno per 24 ore in acqua fredda corrente, oppure rinnovare spesso l'acqua. Trascorso questo tempo, scolare il baccalà e tenerlo per un paio d'ore immerso nel latte. Scolarlo di nuovo, asciugarlo e friggerlo in olio bollente. Preparare lo zimino: pulire e lavare bene gli spinaci (le bietole), poi lessarli senza aggiungere acqua; cuocerli senza che si asciughino troppo. Quasi a fine cottura unire un trito di aglio e prezzemolo, aggiungere un poco di olio evitando che lo stesso frigga, sale e mescolare bene. Le verdure dovranno rimanere piuttosto umide. Disporre in una pirofila uno strato di verdura, sistemare sopra il baccalà fritto e ricoprirlo con la rimanente verdura. Mettere il recipiente in forno caldo (200 C) per circa 10 minuti evitando che le verdure seccino.

Baccala mantecato

Dunque il segreto sta nel tipo di stocco (ci vuole il Ragno che è il migliore) e nella battitura. Infatti, per ammorbidire le fibre secche, va battuto con un mazzuolo di gomma per non romperne le carni, il tempo occorrente perchè lo si senta più morbido al tatto. Poi va messo a bagno per almeno tre giorni, cambiando spesso l'acqua.

Trascorso tale tempo si può passare alla pulitura; via la pelle, le lisce, e, sminuzzato grossolanamente, va messo a rosolare con olio abbondante (assorbe molto condimento) una piccola cipolla e uno spicchio d'aglio, quando è un po' insaporito, si sfuma con un bicchiere di vino bianco, si regola di sale e si copre d'acqua per portarlo a cottura (circa 3/4 ore in pentola normale, 2 2 e mezza con la pentola a pressione) quando è sul finire della cottura si aggiunge il latte e si sbatte con la frusta per avere come risultato una specie di crema grumolosa. La mia mamma lo colora appena appena con pochissimo pomodoro (giusto un'idea) ma questa è la sua variante e a noi piace così. Si serve fumante con la polenta altrettanto fumante.

Baccala mantecato 2

Si lessa il baccalà al vapore assieme agli aromi. Si toglie pelle e lisce, quindi si sminuzza grossolanamente. E qui comincia l'impresa (non ci si impiega mai meno di un'ora, a seconda della quantità), tenendo presente che non è possibile predeterminare le dosi dell'olio e del latte. Si mette un po' d'olio e.v. a scaldare in un tegame (meglio se di coccio) dai bordi alti con un paio di spicchi d'aglio. Si insaporiscono bene i pezzetti di baccalà, rimestando di continuo e aggiustando di sale (si toglie uno spicchio d'aglio o, se non gradito tutto). Quindi si comincia ad aggiungere poco alla

volta, a filo, alternando, latte intero caldo e olio e.v., continuando a sbattere vigorosamente con la frusta, sino a ridurlo a poltiglia. Quando il baccalà, che rilascia liquido di per sè, avrà riassorbito il suo liquido, il latte e l'olio, si avrà una crema. A quel punto si assaggia (con il dito!) e si regola, aggiungendo del prezzemolo trito e una macinata di pepe.

Qui concordo con Vale: polenta bianca preparata al mattino, lasciata rassodare, fatta a fette e abbrustolita (almeno io così ho visto fare e continuo a fare).

Baccala mantecato 3

Da noi il baccalà mantecato si mangia freddo spalmato su dei crostini di pane caldo come antipasto. Se non vado errata si fa così:

Tre giorni in ammollo il baccalà Ragno. Poi si lessa per parecchio tempo (deve diventare tenero). Si pulisce e si sminuzza. Poi si unisce dell'aglio tritato, sale, pepe, prezzemolo e si comincia a sbattere aggiungendo a filo l'olio extra vergine d'oliva fino a quando il tutto non è diventato una crema.

Bisato in tocio (Anguilla in umido)

Ingredienti per 4:

1 anguilla di circa 1 Kg., 1 cipolla grossa, 3 pomodori pelati, olio d'oliva, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, sale, pepe, aceto.

Preparazione:

Pulire l'anguilla e tagliarla in pezzi lunghi circa 5 cm. Preparare in una casseruola un po' d'olio, i due spicchi d'aglio (possibilmente tagliati a fettine), i pomodori pelati, e sopra mettere i pezzi di anguilla prima tagliati e quindi mettere sul fuoco lento; dopo qualche minuto aggiungere il prezzemolo tritato, sale e pepe.

Far rosolare il tutto evitando che l'anguilla si attacchi al fondo della casseruola quindi, una volta ben coloriti, versare alcuni cucchiai di aceto e lasciare cuocere a fuoco molto basso per più di un'ora mescolando con attenzione.

Spegnere quando c'è ancora del sugo

Bocconcini di tonno

Ingredienti: Per 4: 200 g di tonno sottolio, 100 g di ricotta fresca, 30 g di burro, 20 g di capperi, 2 uova sode, 1 limone, rucola, basilico, sale, pepe

preparazione: tritate le uova. Passate al setaccio il tonno sgocciolato, la ricotta e le uova.

Raccogliete tutto in una ciotola. Tritate finemente capperi, basilico e la buccia del limone. Unite al tonno il burro ammorbidito e amalgamate tutti gli ingredienti con il succo di mezzo limone, sale e pepe fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate tante palline irregolari e riponetele in frigorifero. Al momento di servire formate un letto di rucola sul piatto da portata e sopra disponete i bocconcini di tonno.

Branzino al cartoccio

Ingredienti per 2 persone 2 branzini da porzione, 4 filetti d'acciuga, cipolla bianca, limone, prezzemolo, alloro, aceto bianco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Pulire, lavare e asciugare anche all'interno i branzini. Preparare due grandi fogli di alluminio, versare su ciascuno un cucchiaio d'olio e deporvi al centro il branzino. Preparare una salsina in una ciotola unendo: la cipolla e il prezzemolo tritati, i filetti di acciuga schiacciati con la lama di un coltello, il succo di mezzo limone, un cucchiaio di aceto bianco e tre d'olio, sale e pepe. Mescolare bene e metterne una cucchiaiatà abbondante all'interno di ogni branzino, suddividendo quello che rimane sopra i pesci. Aggiungere su ognuno una foglia d'alloro, irrorare ancora con un filino d'olio e chiudere i cartocci, lasciandoli un po' gonfi, in modo che il vapore possa circolare all'interno. Mettere i due cartocci in una capace pirofila e porre in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti. Portare in tavola il branzino con una fresca insalata.

Branzino all'acquapazza

Il branzino lo potresti fare all' acqua pazza oppure al cartoccio aggiungendo verdure a tuo piacere. Per l' orata alla pugliese ti passo la ricetta. A casa mia se il pesce non lo presento già sfilettato nessuno lo mangia, dunque anche in questo caso come per la coda di rospo di Annamalia, devi sfilettare il pesce. Cala in acqua in ebollizione dei pomodori rossi e lasciaveli per pochissimo (io conto fino a 40 a ritmo veloce), elimina i semini e spellali, taglia la polpa a filetti, condiscili con olio, aglio, basilico a julienne, sale e pepe e lascia marinare. In una padella metti un pò d' olio e la cipolla tagliata a julienne, falla cuocere ma non colorire aggiungendo un poco di acqua, a questo punto sistemare i filetti di pesce già salati e farli cuocere un paio di minuti per parte. Sistemarli nei piatti. Nelle cipolle versa 1/2 bicchiere di vino bianco e quando si sarà ridotto abbastanza aggiungi delle olive nere. Versa questa salsa sui filetti, riscalda il pomodoro marinato e condisci pure con quello.

Branzino allo zenzero

Ingredienti per 4 persone: 4 filetti di branzino, 100 g funghetti tagliati a fettine sottili, 4 cipollotti, 2 cucchiari di zenzero fresco tritato, 2 cucchiaini succo di limone, 1 cucchiaino salsa di soia, sale, olio. Preparazione: in una ciotola sbattete il succo di limone, lo zenzero, la salsa di soia e un paio di cucchiari di olio. Disponete ciascun filetto di branzino al centro di un foglio di carta da forno, sopra suddividete le cipolle tagliate a velo, i funghetti e la salsa preparata. Salate, pepate, chiudete accuratamente i cartocci e mettete in forno preriscaldato a 220° per una decina di minuti. Servite bollente.

Branzino con limone e verdure.

Categoria: Secondi di pesce.

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di branzino da 120g l'uno,

1 cipolla,

1 finocchio,

2 carote,

2 porri,

1 sedano,

2 acciughe sotto sale,

1 limone,

2 rametti di timo ed erba cipollina,

1 rametto di rosmarino,

3 cucchiari di olio,

sale, pepe.

Lavate i filetti di pesce e asciugateli con un telo pulito. Sbucciate la cipolla e lavatela; eliminate le foglie più dure e i gambi dei finocchio, lavatelo e asciugatelo; spuntate le carote, pelatele e lavatele; pulite i porri privandoli delle foglie esterne, delle radici e della parte verde più dura, lavateli quindi accuratamente.

Mondate il sedano, privatelo dei filamenti e lavatelo con cura. Tagliate tutte le verdure a striscioline. lavate sotto l'acqua corrente le acciughe, privatele dei sale e della lisca e tagliatele a pezzetti. Lavate con cura anche il limone, asciugatelo e tagliatene 4 rondelle sottili. In un tegame fate scaldare due cucchiari di olio, unitevi le verdure, fatele appassire, tenendole su fuoco moderato per 10 minuti circa e mescolandole di tanto in tanto; quindi insaporitele con sale e pepe. Spennellate con l'olio rimasto una pirofila, distribuitevi le verdure appassite e i pezzetti di acciughe e mescolate. Adagiatevi sopra i filetti di pesce e sopra ognuno una rondella di limone, un poco di erba cipollina e di timo tritati, qualche fogliolina di rosmarino e un pizzico di sale e pepe. Coprite la pirofila con un foglio di carta metallizzata da cucina, ponetela in forno preriscaldato a 180° C e fate cuocere i filetti

per 12 minuti. Sfornate, disponete i filetti di branzino sul piatto di portata e serviteli subito con le verdure preparate

Budino di gamberi e zucchini

Provate a prendere un paio di etti di gamberetti e fateli saltare per pochi minuti con erbette aromatiche, poi frullate il tutto con altrettanta ricotta ed incorporate a freddo 3 fogli di colla di pesce fatti struggere in pochissimo latte, poi sale e pepe e versate in uno stampo e mettete in frigo. Poi prendete 4 zucchini e fate saltare anch'essi con erbette (pepolino, nepitella, erba cipollina, aglio, mentuccia ecc.) e poi frullate incorporando anche qui un paio di fogli di colla di pesce. Questo composto andrà poi sempre nello stesso stampo sopra la crema di gamberi che nel frattempo si sarà iniziata ad assodare. Fatto. Quando girerete lo stampo per portare in tavola, avendolo fatto riscaldare sul fuoco o in acqua calda per 30 secondi, avrete un budino di gamberi e zucchini magari da mettere in un vassoio con insalatina o da profumare con aceto balsamico. Si può anche accompagnare con pezzetti di pane arrostito ancora caldo.

Buridda di seppie

Dosi per 6 persone

Ingredienti:

Un kg e mezzo di seppie, 6 pomodori maturi (oppure un cucchiaio di concentrato di pomodoro), 400 gr di piselli freschi, già sgranati, una cipolla tritata, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, un cucchiaio di capperi dissalati, un bicchiere di vino bianco secco, un dl di olio extra vergine d'oliva, sale e pepe a mulinello.

Preparazione:

Pulite le seppie come al solito, privandole del becco, dell'osso, degli occhi e del sacchetto del nero, lavatele con cura e ritagliatele a listarelle o pezzetti; poi rosolatele in un tegame di coccio, con l'olio e l'aglio tritato. Appena dorate, aggiungete la polpa dei pomodori (o il concentrato diluito nel vino), versate il bicchiere di vino, regolate il sale e pepe, incoperchiate e lasciate cuocere per quasi un'ora a fuoco docile. Se necessario, aggiungete un mestolino di brodo. A metà cottura unitevi i piselli sgusciati e, pochi minuti prima di servire la buridda, spolverizzate con prezzemolo tritato.

Calamaretti alla napoletana

800 g di calamaretti

500 g di pomodori maturi e sodi

2 spicchi di aglio

100 g di olive nere snocciolate

una manciata di pinoli

una manciata di uvetta

olio extravergine di oliva

sale

peperoncino

fette di pane

Preparazione:

pulite i calamaretti e tagliateli ad anelli, lasciando intere le teste coi tentacoli. Scottate e pelate i pomodori, tagliateli a pezzi e cuoceteli con un soffritto di olio e aglio aggiungendo poi i pinoli, l'uvetta (lasciata prima ammorbidente in acqua calda e poi strizzata), le olive nere e i calamaretti. Salate, pepate, coprite la pentola e lasciate cuocere a fuoco basso, aggiungendo acqua se il sugo dovesse asciugarsi troppo. Servite su crostini di pane condendo con il sugo di cottura.

Calamaretti fritti

Ingredienti Per 4 persone: 500 gr di calamaretti, farina, 1 limone, sale, olio per friggere

Preparazione Pulite bene il calamaretti. Togliete la vescica dell'inchiostro, l'osso, gli occhi e il liquido. Tagliateli ad anelli, lasciando interi i tentacoli. Lavateli, asciugateli e passateli nella farina. Buttateli nella padella con l'olio bollente. Fateli friggere e serviteli spolverizzati di sale.

Calamaretti grigliati con salsa al peperoncino

Incidi con tagli trasversali (tipo griglia) i calamaretti e grigliali in un battibaleno (il tempo di dire avanti il prossimo) e servili con la seguente salsa: tanti peperoncini rossi freschi tritatali e versaci tanto olio quanto necessario da creare salsetta consistente lascia macerare: il contrasto fra la gommosità delicata del pesce + e il piccante della salsa.

Calamari ripieni

Ingredienti per 6 persone 12 calamari medi, 500 g passata di pomodoro, 100 g olive di Gaeta snocciolate, 50 g capperi salati, risciacquati, 50 g pangrattato, aglio, prezzemolo, olio d'o-liva, sale, pepe

Tritare le olive snocciolate, i capperi e due spicchi d'aglio. Far soffriggere i tentacoli dei calamari tagliuzzati con un po' d'olio; quando si saranno asciugati aggiungere il pangrattato, le olive, i capperi, l'aglio, un ciuffetto di prezzemolo, sale e pepe. Imbottire i calamari con questo composto e sistemarli in un tegame basso e largo, versare il passato di pomodoro fino a coprirli, un filo d'olio, mettere il coperchio e far cuocere a fuoco lento per circa 1 ora. Aggiungere del prezzemolo fresco e servire subito.

Calamari ripieni 1

Ingredienti:

800 gr di calamari, 1 cucchiaio di capperi, 350 gr di pomodori pelati, origano, olio, 3 cucchiaini di pangrattato, 80 gr di olive di Gaeta, prezzemolo, aglio, sale

Preparazione:

Vuotate e lavate i calamari togliendo loro i tentacoli che ridurrete a pezzettini e farete insaporire in una padella con l'olio. Aggiungetevi il pangrattato e le olive snocciolate, i capperi dissalati e mezzo spicchio d'aglio finemente tritati. Mescolate fin quando non sarà tutto ben rosolato e insaporito. Condite poi con l'origano, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe e con questo composto riempite i calamari chiudendo l'apertura con uno spiedino. Fate soffriggere in un tegame uno spicchio d'aglio, aggiungetevi il pomodoro a pezzetti e fatelo insaporire, sminuzzandolo per qualche minuto. Dopo aver tolto l'aglio, sistemate nella salsa, l'uno accanto all'altro, i calamari imbottiti, coprite e fate cuocere a fuoco lento finché non siano diventati teneri, salando ancora se necessario.

Calamari ripieni 2

Ingredienti per 6 persone 12 calamari medi, 500 g passata di pomodoro, 100 g olive di Gaeta snocciolate, 50 g capperi salati, risciacquati, 50 g pangrattato, aglio, prezzemolo, olio d'oliva, sale, pepe

Tritare le olive snocciolate, i capperi e due spicchi d'aglio. Far soffriggere i tentacoli dei calamari tagliuzzati con un po' d'olio; quando si saranno asciugati aggiungere il pangrattato, le olive, i capperi, l'aglio, un ciuffetto di prezzemolo, sale e pepe. Imbottire i calamari con questo composto e sistemarli in un tegame basso e largo, versare il passato di pomodoro fino a coprirli, un filo d'olio, mettere il coperchio e far cuocere a fuoco lento per circa 1 ora. Aggiungere del prezzemolo fresco e servire subito.

Calamari ripieni al sugo

Dopo averli puliti toglie il ciuffetto, prepari un ripieno con mollica di pane, prezzemolo, aglio, i ciuffetti tritati, parmigiano, sale e pepe e riempi i calamariche andranno cotti in un sugo di pomodoro, aglio e prezzemolo.

Calamari ripieni con prosciutto

Ingredienti:

calamari, 250 gr
cipolla, 1
peperone verde, 1
peperone rosso, 1
agli, 1 bulbo
prezzemolo, 1 mazzo
brodo di gallina, un po'
prosciutto o pancetta, 200 gr.
olio d'oliva
sale
xerez, 1 bicchierino

Preparazione: Pulire bene i calamari, togliendoli tutto l'interno e la pelle, e apartare le teste.

Lascarli scolare. Far rosolare in una padella il prosciutto. Di seguito fare un rotolino con il ripieno e metterlo dentro dei calamari. Legare i calamari con le sue teste con uno stuzzicadente perchè non salga il ripieno. Fare soffriggere in un tegame con olio d'oliva le verdure. Quando sono dorate, aggiungere i calamari che debbono restare coperti con il soffrito.

Versargli un po' di Xerez e lasciarli sul fuoco, con il coperchio sopra il tegame, per 10 minuti approssimativamente

Calamari saporiti

Ingredienti: Calamaretti, olio d'oliva, aglio, sale, peperoncino, prezzemolo, succo di limone.

Preparazione: Pulite, lavate e asciugate i calamaretti, quindi mettete in una padella mezzo bicchiere d'olio e 1-2 spicchi d'aglio. Togliete l'aglio quando sarà diventato biondo, aggiungete i calamaretti e cuocete dopo averli spolverati di sale e peperoncino. Al momento di servire unite al tutto del prezzemolo tritato e succo di limone.

Caparossoi in cassiopippa (vongole in casseruola)

Ingredienti per 4 persone: caparossoi (o vongole veraci) kg 2, spaghetti g 400, aglio, prezzemolo, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale

Lavare i caparossoi (vongole di laguna) e farli spurgare in acqua fredda per 2 o 3 ore. In un tegame largo di coccio imbiondire qualche spicchio d'aglio in abbondante olio e saltare i caparossoi, fino a che si aprono e rilasciano la loro acqua; tenerli su fuoco vivace per qualche minuto e sfumarli con mezzo bicchiere di vino bianco secco. A fine cottura, spolverizzarli con prezzemolo tritato e condire gli spaghetti lessati al dente in abbondante acqua bollente poco salata. Commenti È una ricetta tipica di Chioggia, un sugo per condire gli spaghetti. I “caparossoi” sono vongole di laguna leggermente più piccole e più saporite di quelle veraci; quasi introvabili, si possono sostituire con le veraci.

Capesante con tamarindo (gusto agrodolce)

In un pentolino: 1 cucchiaio pasta di tamarindo + 3 cucchiaini acqua : mescola fino a che il tamarindo sia ben sciolto, raffreddare . + 4 cucchiaini olio cuoci in padella le capesante come al solito (un filo olio + 30/40 secondi per lato) servi versando un po' del condimento sopra (variazione: invece del tamarindo, 3 cucchiaini olio + 1 cucchiaino cannella come sughetto da versare)

Capitone allo spiedo con olio e aceto

Ingredienti:

Capitone a piacere, aceto, foglie di alloro, olio d'oliva, sale, pepe

Preparazione:

Spellate il capitone; privatelo delle interiora e della testa. Riducetelo a pezzi e lasciatelo in una marinata (fatta con aceto, olio, sale e pepe) per 2 ore circa. Infilate i pezzi di pesce in uno spiedo, alternandoli con foglie di alloro, e cuocete sul fuoco di legna o di carbone bagnando di tanto in tanto con il liquido della marinata.

Cozze al gratin

Ingredienti Per 4 persone: 1 Kg di cozze, 180 gr di pangrattato, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, 1 spicchio di aglio, 1 pezzo di peperoncino rosso, 1 dl di olio di oliva, sale

Preparazione Pulite le cozze e ponetele in una casseruola larga. Coprite il recipiente, sistematelo su un fornello a fuoco vivace e lasciate aprire le cozze. Togliete alle cozze il guscio e conservate un po' di acqua di cottura. Disponete le cozze in una teglia. Intanto tritate il prezzemolo insieme all'aglio e al peperoncino. Accendete il forno a 200°C. Fate tostare il pangrattato con un po' di olio. Toglietelo dal fuoco e unite il parmigiano grattugiato, il trito di aglio, prezzemolo e peperoncino, il rimanente olio e un po' di acqua di cottura delle cozze. Mescolate bene. Distribuite ora il miscuglio sulle cozze e passate il recipiente nel forno caldo per qualche minuto, finché non risulterà gratinato. Servite subito.

Cozze alla buzara

Ingredienti: cozze freschissime, già nettate, 1 cipolla, 1 aglio, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, un bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaio di pane grattugiato, olio di oliva, prezzemolo. Far dorare nell'olio la cipolla tagliata sottilissima, quindi aggiungere il concentrato di pomodoro e far insaporire qualche minuto. Aggiungere il vino bianco, e poi il pane grattugiato. a questo punto si sarà formata una salsetta molto gustosa. aggiustare di sale e aggiungere un po' di pepe se piace. Versare nell'ingotolo preparato le cozze pulite, e lasciatele aprire a tegame coperto. Servire con crostini.

Cernia al sale

Ingredienti per 4 persone: 1 cernia da 1 kg, timo, succo di limone, sale marino grosso, pepe.
Preparazione: sul fondo della pesciera fate uno strato di sale grosso, sbriciolatevi metà del timo, adagiatevi la cernia ben pulita e nel cui addome avrete messo dell'altro timo e qualche goccia di limone, pepe. Sbriciolate sopra ancora un po' di timo, coprite con altro sale grosso, ponete in forno a 230° finché il sale in superficie sarà indurito. Spaccate il sale, liberate la cernia togliendo i residui con un pennello, servite con fettine di limone.

Crepes imperiali

Ingredienti per 3 persone: Crêpes numero 3, Fette di salmone affumicato numero 6, Scalogno 1, Burro 3 noci, Crema di latte 6 cucchiaini, Cognac ½ bicchiere, Vellutata di pesce 6 cucchiaini, Fumetto di pesce 1 mestolo, Sale e pepe bianco q.b.

Esecuzione: Mettere nella padella le noci di burro con lo scalogno tritato, far rosolare, aggiungere le crêpes preparate in cucina precedentemente e farcite con il salmone e la vellutata. Aggiungere un cucchiaio di fumetto di pesce, far cuocere per qualche minuto, poi flambare con il cognac; infine unire la crema di latte ed amalgamare il tutto. Mettere le crêpes nel piatto e guarnire con dei filettini di salmone affumicato.

Dentice al forno

Ingredienti per 4 persone 1 dentice (1,200 g), cipolla, limone, prezzemolo, menta secca polverizzata, 100 ml vino bianco, 40 ml Pernod, olio d'oliva, sale, pepe misto in grani (nero, bianco, rosso, verde)

Pulire, squamare il dentice e procurargli 2-3 tagli per lato fino alla lisca. Nei tagli e sotto le branchie mettere mezza fetta sottile di limone e di cipolla. Nel ventre inserire mezzo limone, mezza cipolla, sale e un mazzetto di prezzemolo. Ungere il pesce con un po' d'olio d'oliva, salarlo all'e-sterno e

cospargerlo con una miscela ottenuta con la menta polverizzata e il misto di pepe. Mettere il pesce su un piatto da forno unto con un filo d'olio d'oliva. Bagnare con il vino e il Pernod e cuocere in forno a 200° per 30-40 minuti. Servire il dentice sfilettato, senza pelle e bagnato con il liquido di cottura filtrato.

Filetti di baccalà

Ingredienti per 4 persone : filetti di baccalà gr. 800, farina gr. 300, sale, olio d'oliva.

PREPARAZIONE E COTTURA: In una ciotola preparare una pastella composta di farina , acqua e sale. Mescolare con un cucchiaino di legno, deve risultare omogenea e senza grumi. Lasciarla riposare per circa 10 minuti.

Mettere una padella con l'olio d'oliva sul fuoco a scaldare, quindi passare i filetti di baccalà nella pastella e subito cuocerli nell'olio ben caldo.

Filetti di rombo in salsa ai funghi

Ingredienti per 4 persone 2 rombi da 500 g, sfilettati e spellati, 750 g patate novelle, 250 g funghi, 15 g burro, 15 g farina bianca, 1 limone fumetto, panna fresca, prezzemolo, sale, pepe nero
Lessare le patate, scolarle al dente, tagliarle a fette e mantenerle al caldo. Porre i funghi affettati in una ciotola, poi versarvi abbondante succo di limone e mescolare. Sciacquare i filetti di rombo sotto l'acqua fredda e asciugarli bene. Disponerli sul piano di lavoro con la parte spellata in alto, salarli, pepararli e bagnarli con una cucchiainata di succo di limone. Arrostarli partendo dalla testa. Adagiare i filetti in una casseruola poco profonda, bagnarli con un dito di fumetto, coprire ermeticamente e cuocere a fuoco dolce per 8-10'. Trasferire i filetti su carta da cucina e lasciarli scolare, accomodandoli poi su un piatto da portata riscaldato. Coprire e tenere al caldo. Legare il fondo di cottura con il burro e la farina. Portare a bollire, mescolando costantemente, fino a ottenere una salsina sciropposa. Aggiungere alla salsa i funghi e salare, ridurre il fuoco e far sobbollire per 5' finché i funghi sono teneri. Versare nella salsa due cucchiaini di panna, mescolare e scaldare per un minuto. Coprire i filetti con la salsa ai funghi e guarnire con le fettine di patate calde e del prezzemolo tritato.

Filetti di sogliola alla lampada

Ingredienti per 3 persone: Filetti di sogliola 6 pezzi, Fumetto di pesce 1 mestolo, Farina 150-200 grammi, Burro 60-70 grammi, Sale e pepe q.b., Curry q.b, Brandy q.b.,

Preparazione: Preparare i filetti di sogliola leggermente infarinati e predisporre gli altri ingredienti.

Esecuzione: Cuocere nel burro i filetti di sogliola e flambare con brandy. Quando sono pronti toglierli dalla padella e metterli in un piatto a caldo. Nella padella aggiungere un poco di fumetto, burro e farina, quanto basta per far legare la salsa. Unire un pizzico di curry con sale e pepe quanto basta. Quando la salsa è pronta aggiungere i filetti preparati in precedenza ed insaporire per breve tempo. Servire in un piatto caldo.

Fogliette di polipo con finocchi e bottarga di muggine

Ingredienti per 10 persone:

kg 4 polipo congelato

3 finocchi

g 150 di olio di oliva extravergine

Un rametto di aneto

Un limone

Una cipolla

Una carota

Una costa di sedano

g 200 vino bianco
2 spicchi d'aglio
g 50 di prezzemolo
Bottarga di muggine
Sale

Mettere il polipo con le verdure in una casseruola con acqua fredda, aggiungere l'aglio, il vino bianco e i gambi del prezzemolo, salare e far cuocere a fuoco medio per tre ore circa. Una volta cotto, farlo intiepidire ed eliminare una parte della pelle rossa, pulire le teste e mettere il tutto in un canovaccio pulito (ancora tiepido). Strizzare bene e chiudere i due lembi passando bene il polipo in un solo blocco ben compatto, riporre in frigorifero. Pulire e tagliare i finocchi a fettine sottilissime, condire con olio e limone.

Disporre nei piatti i finocchi, tagliare il polipo con l'affettatrice e adagiarlo sull'insalata. Guarnire con fettine di bottarga di muggine, condire con olio e limone spolverare con prezzemolo tritato. Servire.

Gamberetti flambe'

Ingredienti per 3 persone: Gamberetti sgusciati 300 grammi, Cipolla tritata 50 grammi, Prezzemolo 50 grammi, Riso pilaf 250 grammi, Worcester q.b., Olio d'oliva q.b, Sale e pepe q.b., Curry q.b, Cognac q.b.,Panna da cucina q.b.,

Esecuzione: Padella calda con olio e fare imbiondire la cipolla, aggiungere i gamberetti, amalgamarli al fondo, cuocere e condire con sale, pepe, worcester e tabasco q.b, flambare con cognac, aggiungere curry e panna. Amalgamare il tutto e servire su un piatto caldo, accanto al riso pilaf.

Gamberi cajun alle spezie

Ingredienti: 24 gamberi grossi, 1 cucchiaino di paprika dolce, 1/2 cucchiaino di peperoncini, 2 cucchiaini e 1/2 di spezie cajun, 60 gr di burro, 1/2 peperone rosso a listarelle, 4 spicchi d'aglio sminuzzati, 1/2 tazza di panna, prezzemolo tritato (un cucchiaio) 1 cipolla media.

Mescolare le spezie, cospargetene i gamberi puliti (togliete testa , vena centrale, e tagliateli sul dorso; Con il guscio sono più buoni, ma per praticita' si possono sgusciare). Fare riposare. In una padella rosolare nel burro la cipolla, dopo averla tagliata a fette, il peperone, l'aglio.(6 minuti ca.). Aggiungere i gamberi e cuocerli a fuoco vivo. Quando cambiano colore aggiungere la panna, abbassare il fuoco, mescolando, finchè i gamberi non saranno teneri. Aggiungere il prezzemolo tritato. Si serve generalmente con riso bianco.

Gamberi con pecorino e zucca

INGREDIENTI (4 persone)

- 1 Pizzico Sale
- 1 Dl Olio extravergine
- 1 Pizzico Pepe
- 120 Gr Pecorino
- 12 Gamberi
- 32 Fagiolini verdi
- 200 Gr Zucca a cubetti
- 8 Foglie Menta fresca

Sgusciare e privare del budello i gamberi, mantenendo le teste attaccate. Cuocere separatamente a vapore i gamberi e i fagioli puliti, mantenendo entrambi "croccanti". Conservare in caldo. Affettare le cipolle e soffriggerle nell'olio. Aggiungere i cubetti di zucca e bagnare con il brodo caldo. Salare, pepare e cuocere per circa 30 minuti. Frullare. Friggere le foglie di menta. Mettere in ogni piatto un velo di crema di zucca, aggiungere i fagiolini, i gamberi e il pecorino tagliato a listarelle. Usare la menta come decorazione.

Gamberoni alla rucola

Prendi dei gamberoni, spellali e toglì il filetto budellino. Cuocili sulla padella antiaderente qualche minuto e servili su un letto di rucola. Si accompagnano con questa salsa: Un pomodoro rosso spellato, 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, il succo di un limone, uno spicchio d'aglio, sale, peperoncino e pan grattato. Metti tutto nel mixer e frulla per qualche minuto.

Gamberoni baltimora

Ingredienti per 3 persone: Gamberoni medi 9, Olio d'oliva extravergine q.b., Cipolla 50 grammi, Pomodoro 6 cucchiaini (per pomodoro concassè), Prezzemolo fresco 50 grammi, Vino bianco q.b., Sale e pepe bianco q.b., Worcester q.b., Tabasco q.b., Riso pilaf 300 grammi.

Esecuzione: Padella calda, olio, cipolla, far rosolare, aggiungere i gamberoni; farli rosolare, condirli con worcester, tabasco, sale, pepe bianco, aggiungere vino bianco e far finire di cuocere. Unire il pomodoro concassè. Amalgamare pomodoro e gamberoni e servire con riso pilaf.

Garusoli

Dosi per 6 porzioni circa: Garusoli, una foglia di lauro, pepe nero, prezzemolo, aglio, sale e pepe. Lavate bene e ripetutamente i garusoli che devono essere freschissimi. Portate ad ebollizione una pentola di acqua salata nella quale avrete aggiunto una foglia di lauro e qualche grano di pepe nero. Fatevi lessare i garusoli per circa 15 minuti. Scolateli ed estraeteli dal guscio con uno spillo o con uno spiedino metallico. Serviteli freddi conditi con olio, aglio e prezzemolo tritato. Ai curiosi segnaliamo che in antico da questa specie di murice e da altri molluschi si estraeva la base per la tintura porpora.

Gransipori alla veneziana

Dosi per 6 porzioni circa: Gransopori, aglio, prezzemolo, limone, olio d'oliva, sale e pepe. Lavate molto bene i crostacei, strofinate la corazza con uno spazzolino per togliere eventuali incrostazioni. Fate lessare i gransopori in acqua bollente leggermente salata per venti minuti, lasciateli intiepidire nell'acqua di cottura, poi estraeteli e staccate le zampe ed il carapace. Con l'aiuto di un coltellino togliete e spezzettate la polpa, estraete anche le uova e l'eventuale corallo. Rompete le zampe con l'apposito arnese o più semplicemente con uno schiaccianoci per estrarne il contenuto (che è squisito). Raccogliete la polpa sminuzzata, mettetela in una zuppiera con le uova ed il corallo, conditela con prezzemolo tritato, succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe. Servite preferibilmente come antipasto, ma se volete anche come secondo piatto freddo.

Gran misto di pesce e verdure

Ingredienti per 4 persone: 2 scalogni a fettine, 2 patate, 2 zucchine, 2 melanzane, 2 carote, 1 finocchio il tutto ridotto a bastoncini non troppo piccoli, 400 g cernia a dadini, 400 g rana pescatrice a dadini, farina abbondante, olio, sale, pepe, mezzo bicchiere cognac.

Preparazione: fate rosolare in abbondante olio le verdure separate, finché sono tenere e croccanti. A mano a mano cuoceranno, le terrete da parte al caldo. Per ultimi rosolate i pezzetti di pesce infarinati, scolate l'olio in abbondanza, rimettete nella pentola pesce e verdure, unite il cognac, sale e pepe, incendiate e servite. Se siete vegetariani, non aggiungerete il pesce.

Guazzetto del pescatore

Ingredienti per 3 persone: Scalogno tritato 1, Gamberoni sgusciati (lasciare coda e testa) num. 6, Muscoli 500 grammi, Vongole 500 grammi, Pomodori maturi numero 5 (togliere pelle e buccia), Vino bianco secco q.b., Olio d'oliva extravergine q.b., Peperoncino q.b., Prezzemolo tritato 50 grammi, Pane abbrustolito 6 fette, Aglio 1 spicchio.

Esecuzione: Mettere nella padella olio e scalogno e fare appassire; aggiungere i gamberoni, muscoli e vongole; girare i gamberoni e bagnare con il vino bianco. Coprire fino a che i muscoli e le

vongole non si siano schiusi e fare asciugare per qualche minuto. Servire infine con pane abbrustolito “agliato”.

Impepata di cozze

io da poco faccio le cozze con lo zafferano, menta + buccia arancia soffritto olio + aglio + peperoncino + vino bianco + filetti pomodoro + menta zafferano e buccia arancia + cozze

Insalata di mare

Ingredienti Per 4 persone: 8 gamberi sgusciati, 4 calamari, 500 gr di cozze, 1 falda di peperone sottaceto, 1 cucchiata di capperi, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, peperoncino rosso, 1 limone, olio di oliva, pepe nero macinato, sale, **Per l'intingolo:** 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cipolla piccola, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 mazzetto di odori (timo, prezzemolo e salvia).

Preparazione Preparate un intingolo mettendo tutte le verdure elencate in un litro di acqua salata con il vino, facendo cuocere per 30 minuti. Pulite i calamari, spellandoli ed eliminando l'interno, il becco e gli intestini. Fate lessare insieme i gamberi ed i calamari nell'intingolo precedentemente preparato per 10 minuti. Pulite le cozze e mettetele in una padella a fuoco vivace, in modo da far aprire le valve. Sgusciatele. Affettate i calamari cotti. Tritate il prezzemolo insieme all'aglio. Mettete in un'insalatiera gli anelli di calamaro, il prezzemolo, i gamberi, le cozze il peperone a filetti, i capperi e l'aglio e gli odori fatti a pezzettini. Condite con olio, succo di limone, sale, pepe e un po' di peperoncino rosso. Lasciate riposare per 30 minuti in frigorifero prima di servire.

Insalata di polpo

Per tornare al polpo, io lo lessò nella pentola a pressione con acqua e aceto, poi lo faccio raffreddare nell'acqua di cottura e una volta freddo lo taglio e lo condisco con patate, origano ed olio (questa è una ricetta appresa in Grecia)....semplice no?!?!)

Insalata di polpo 1

Ciao Rossanina, io ho scoperto una variante del polpo in insalata in un piccolo ma superlativo ristorante a Capezzano di Camaiore. Un posto normale che non si nota, è abbastanza anonimo. Ma la cucina è stupenda, certi profumi che non ricordavo più. Grazie ai miei soliti amici di Pisa che scoprono sempre posti nuovi. Comunque dopo il dilungamento narrativo ecco la variante: Invece che condirlo con aglio e prezzemolo, si mette aglio, limone, origano e pomodori in dadolata. Mangiato il giorno dopo è superbo

Insalata di polpo 2

una ricetta modesta per i polpi come avrai già capito non sono un gourmet dunque io faccio lessare i polpi in acqua con carote e sedano, poi li faccio raffreddare e li taglio a pezzetti, nel frattempo lessò anche delle patate che taglio poi da fredde in piccoli pezzi, metto il tutto in un insalatiera condisco con maionese molto diluita con un cucchiaino di olio succo di limone e un cucchiaino di acqua fredda facendo di tutto un'emulsione che poi verso sul tutto mettendo per ultimo dei rametti di finocchio selvatico fresco.

Insalata di polpo 3

Per tornare al polpo, io lo lessò nella pentola a pressione con acqua e aceto, poi lo faccio raffreddare nell'acqua di cottura e una volta freddo lo taglio e lo condisco con patate, origano ed olio (questa è una ricetta appresa in Grecia)....semplice no?!?!)

Insalata elbana di polpo lessato con patate

Ingredienti per 4 porzioni

1 o più polpi per un peso complessivo di 1 kg, 800 g di patate, 1 bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 2 cucchiaini d'aceto, il succo di 1 limone, 2-4 spicchi d'aglio, un mazzetto di prezzemolo

tritato

Preparazione

Prendete un polpo di scoglio (il polpo di scoglio si riconosce dal polpo muschiato dalla doppia fila di ventose su ogni tentacolo). Rovesciate la testa del polpo, eliminate le interiora, poi eliminate gli occhi e il becco corneo che si trova alla radice dei tentacoli. In una pentola capiente mettete 3 litri d'acqua non salata (ricordate di salare il polpo a fine cottura), insaporitela con qualche grano di pepe o peperoncini sbriciolati, un pezzettino di alloro e poco limone (o vino bianco secco) e portatela ad ebollizione.

Con l'aiuto di un forchettono tenete il polpo per la testa e immergetene i tentacoli per tre volte consecutive nell'acqua bollente, ritirandolo su subito, e poi immergetelo definitivamente. Pare che tale operazione, oltre che a far assumere al mollusco l'aspetto di un grosso fiore, serva a renderne morbide le carni (un sistema che mi è stato suggerito recentemente per rendere più morbido il polpo è quello di surgelarlo per due o tre giorni). Coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco bassissimo per 20-30 minuti. Provate a pungerlo con una forchetta: se si infilza facilmente è già pronto, se no continuate la cottura, ma per non più di 40 minuti complessivi, altrimenti diventa stopposo. Spegnete il fuoco e lasciatelo riposare per 20 minuti nel suo brodo. Estratelo dall'acqua e strofinate vigorosamente con carta da cucina la testa e i tentacoli, uno per uno, per togliere la pelle, operazione che avverrà facilmente se fatta a caldo.

Mettetelo su un tagliere, dividete i tentacoli dalla testa e tagliate tutto quanto a pezzettini.

Disponetelo in un vassoio e conditelo con un po' dell'acqua di cottura, succo di limone, buon olio d'oliva extra vergine, e una salsa di aglio e prezzemolo tritato. Lasciatelo insaporire e nel frattempo preparate il contorno. Mondate le patate, tagliatele a fette e lessatele in acqua leggermente salata (alcuni suggeriscono di lessarle nell'acqua di cottura del polpo). Scolatele, lasciandole leggermente umide, spezzettatele sommariamente in una insalatiera, conditele con aceto, sale, olio extra vergine d'oliva e salsa di aglio e prezzemolo tritato. Disponetele sul vassoio tutt'intorno al polpo.

Involtini di cernia

Ingredienti . (4 persone) 600 gr di filetti di cernia, 20 olive nere snocciolate, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, un pizzico di aglio in polvere, mezzo cucchiaino di capperi , abbondante pane grattugiato, olio Extra Vergine Oliva, uno spicchio d'aglio, 6 o 7 pomodorini pachino, un bicchiere di vino bianco secco, sale e pepe

Preparazione:

Lavare i filetti di cernia e tagliarli, ricavandone delle sottili fettine di piccole dimensioni, tali da poter essere facilmente arrotolate e chiuse. In una ciotola porre 10 olive snocciolate e tritate (sostituibili con un cucchiaio abbondante di pasta di olive nere), un cucchiaio di prezzemolo, l'aglio in polvere, i capperi tritati, sale , pepe e 2 cucchiaini abbondanti di pane grattugiato. Impastare il tutto con 2 o 3 cucchiaini di olio, in modo da ottenere un composto denso e spalmabile. Adagiare le fettine di cernia su un piatto e spalmarle d un lato con uno strato di composto, arrotolare, impanare e chiudere con uno o più stuzzicadenti. In una padella larga antiaderente rosolare l'aglio leggermente schiacciato nell'olio, quindi eliminarlo. Adagiare gli involtini nell'olio delicatamente, farli rosolare da ambo i lati(2 o 3 minuti per parte) salare e pepare, girandoli piano, aiutandosi con una paletta di legno. Bagnare con un bicchiere di vino bianco secco, unire le restanti olive tagliate a rondelle, incoperchiare e lasciar cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Nel frattempo tagliare i pomodorini in 4 spicchi ciascuno e distribuirli sugli involtini. Ancora 5 minuti a fuoco lento, poi spegnere e spolverizzare con il restante prezzemolo tritato. Far riposare 2 , 3 minuti e servire. Attenzione, ma mano che il pesce cuoce gli involtini diventano fragilissimi e vanno maneggiati il meno possibile, e con molta cura, Per questo è bene girarli una sola volta in fase di rosolatura e poi non toccarli fino al momento di servire.

Involtini di melanzane e pesce

Ingredienti per 4 persone: 1 grosso branzino, circa 1,600 kg, 1 melanzana, 8 pomodorini ciliegia, farina, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Eviscerare, sfilettare il pesce poi infarinare i filetti e cuocerli in padella con olio d'oliva, sale, pepe e un poco di vino bianco. Affettare la melanzana per il lungo ricavandone 8 fettine, cospargerle di sale per far uscire la loro acqua, strizzarle, infarinarle, friggerle poi passarle su carta assorbente per farle asciugare bene dall'olio. Prendere i filetti di branzino cotto, quindi tagliarli in 8 piccoli tranci. Mettere un trancetto in una fettina di melanzana, poi arrotolarla formando un involtino; preparare in questo modo gli 8 involtini. Tagliare a dadini i pomodorini, condirli con un pizzico di sale, quindi distribuirli sugli involtini che si possono servire sia freddi sia riscaldati brevemente in forno.

Luccio in salsa

Ingredienti per 6 persone

Un luccio di circa 1,5 kg, una costa di sedano, una carota, una cipolla, 120 gr di peperoni sott'aceto, 60 gr di capperi sotto sale, uno spicchio di aglio, una foglia di alloro, un bicchiere di vino bianco, sale, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 6 acciughe salate, olio di oliva

Preparazione: Sotto un getto di acqua lavate e dissalate i capperi; così fate con le acciughe, da sfilettare. Nella pesciera versate un l di acqua, aggiungete sedano, carota e cipolla, l'aglio, l'alloro, il vino bianco e un pizzico di sale. Appena l'acqua sobbolle, immergetevi il luccio, incoperchiate e fate cuocere, a fuoco basso, fino al termine della cottura. Nel frattempo preparate la salsa: tritando assieme i peperoni sott'aceto, i capperi, i filetti di acciughe, il prezzemolo e l'aglio; e legando il tutto con abbondante olio d'oliva. Ora togliete il luccio dal bollire, spolpatelo e disponete i pezzetti in un grande piatto da portata; ricoprite con la salsa e lasciate insaporire per alcune ore in un locale fresco o in frigorifero.

Machetto (o pasta cosidetta di acciughe)

Ingredienti: 500 gr di sardine piccole (si usa anche metà sardine e metà acciughe)un bicchiere di olio, 5 cucchiaini di sale grosso

Preparazione: In un vaso di vetro si stendono a strati i pesci, dopo aver strappato via la testa e con essa le interiora (il ventrale); si ricoprono di sale grosso e, di nuovo, altro strato, fino alla fine, lasciandoli macerare per circa un mese, schiacciati da un peso (solitamente un sasso piatto). Trascorso tale tempo, si riprendono le sardine sotto sale e si passano al trita tutto o pestate nel mortaio; la pasta ottenuta si colloca in un vasetto, ricoperta di olio. Ideale per piatti di carne e pesce bolliti, ma anche per condire paste, soprattutto spaghetti, stemperando la salsa con altro olio

Orata ai funghi

Ingredienti per 4 persone: 1 orata di circa 1,5 Kg, 20 gr di burro, una manciata di funghi secchi, meglio se porcini, 1 uovo, 1 ciuffo di prezzemolo, 4 cucchiaini di pangrattato, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 limone, pepe nero macinato, sale

Preparazione Mettete i funghi secchi in acqua tiepida e lasciateli ammorbidire per un'ora. In alternativa, potete usare anche i funghi freschi, se la stagione lo permette. Tritate il prezzemolo. Pulite e squamate l'orata e mettetela in una teglia unta con poco burro. Accendete il forno e portatelo a 170 °C. Scolate i funghi (se avete usato quelli secchi), tritateli e mescolateli all'uovo, al prezzemolo tritato e al pangrattato. Mescolate bene e riempite l'orata con questo ripieno. Cucite l'apertura e unite al pesce il burro rimasto, a pezzetti. Salate, bagnate con il vino e il succo di limone e mettetela in forno per 30 minuti

Orate e branzini in forno

con le patate, lo faccio spesso... e faccio così: taglio delle patate già sbucciate a fette rotonde abbastanza sottili e con queste foderò il fondo di una teglia da forno. Le condisco con sale, pepe, un po' d'aglio tritato sottilissimo, cipolla tagliata a velo, piccoli pezzi di pomodoro, un po' di timo e

olio di oliva. Su questo "letto di patate" appoggio il pesce già pulito e metto in forno. Dopo un po' comincio a bagnare il pesce col fondo di cottura. Il pesce è cotto quando sono cotte le patate.

Pesce all'acqua pazza.

Ingredienti per 4 persone:

4 saraghi da circa 250 g circa l'uno, 500 g di pomodori maturi, 4 fette di pane casereccio, 4 cucchiaini d'olio extravergine, 4 spicchi d'aglio, peperoncino, prezzemolo, origano, sale.

Fate bollire dell'acqua in una pentola, immergetevi i pomodori, passateli sotto l'acqua fredda quindi spellateli, privateli dei semi e spezzettateli. Riunite in un tegame piuttosto largo circa un litro d'acqua, i pomodori, gli spicchi d'aglio a fettine, il prezzemolo tritato, il peperoncino, l'olio, l'origano e il sale. Coprite e lasciate bollire per una mezz'ora. Nel frattempo pulite e squamate i pesci, tagliate loro le pinne e lavateli. Sistemateli nel tegame, salateli e proseguite la cottura per circa un quarto d'ora. Tostate le fette di pane, strofinatelo con uno spicchio d'aglio e mettetelo in quattro piatti fondi. Quando i pesci saranno cotti, accomodateli sul pane completando ogni porzione con parte dei pomodori e del brodo di cottura. I saraghi possono essere sostituiti anche con merluzzo o altro pesce da zuppa

Pesce per grigliata

Pesce marinato, freddo adatto a pesce bianco a carne soda (tipo merluzzo, non dalle carni troppo delicate) Per 1 kg filetti pesce, spellati + tagliati in pezzi 4 cm circa: infarina e friggi in poco olio + carta assorbente Marinata 1 mazzo grande coriandolo tritato (o a piacimento: nella mia esperienza per molti italiani e un gusto molto al di fuori nostri soliti, tu conoscerai certamente tuoi ospiti...) + 1 cipolla rossa tritata + 1 peperoncino fresco tritato + 2 spicchi aglio tritato + 6/8 cucchiaini olio + succo 1/2 limone + sale lascia pezzi pesce in marinata per almeno un ora.

Pesce spada al cartoccio

Ingredienti per 4 persone 4 fette di pesce spada (200 g circa ciascuna), capperi limone, prezzemolo, aceto, olio extravergine d'oliva sale, pepe

Appoggiare ogni fetta di pesce spada su un foglio di alluminio unto di olio, bagnare le fette con un cucchiaino di aceto, quindi salare e pepare. Spolverizzare ogni fetta con un pizzico di prezzemolo tritato e posarvi sopra una fetta di limo-ne, un cucchiaino di capperi, un po' d'olio, chiudere ogni foglio accartocciandolo tutt'intorno. Mettere i cartocci sulla placca del forno e far cuocere a 180° per 15 minuti.

Pesce spada arrosto

Ingredienti: 800 gr. di pesce spada a fette, 1 dl olio extravergine d'oliva, peperoncino piccante in polvere, 2 spicchi d'aglio, sale

Preparazione: Spellate, spinatelo e lavate le fette di pesce spada, ponetele in una teglia, versatevi l'olio, conditele con sale, peperoncino piccante in polvere e pezzettini d'aglio e mettetelo in forno fino a quando diventeranno di color oro.

Pesce spada con pinoli, olive e capperi

Ingredienti per 6 persone

1,2 kg di pesce spada tagliato in sei fette, un dl e mezzo di olio extra vergine di oliva, un bicchiere di vino bianco, 2 spicchi d'aglio, 20 gr di pinoli, 10 gr di capperi, 2 pizzichi d'origano, 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato, 30 olive nere liguri (in salamoia), sale e pepe a mulinello.

Preparazione: Nel forno tostate i pinoli; a parte, dissalate con cura i capperi sotto un getto di acqua corrente. Dopo aver tolto la pelle alle fette di pesce spada, mettetelo in una padella ampia, dove avete già soffritto nell'olio il trito di aglio, per rosolare entrambe i lati. Bagnate con il vino bianco e, asciugatosi in parte, disseminate i pinoli, poi i capperi, il trito di prezzemolo e le olive nere, quindi

regolate di sale e pepe. Portate a termine la cottura dopo circa 5 minuti e servite le fette calde, ricoperte dal sugo

Pesce spada 'n salamorigghiu'

Ingredienti: 800 gr. di pesce spada a fette.

per la marinata: olio extravergine d'oliva, succo di un limone, origano, prezzemolo, 1 spicchi d'aglio, sale e pepe.

Preparazione: Ungete la griglia, ponetela sul fuoco (meglio sarebbe la brace) e appena calda, fatevi cuocere il pesce spada. Servitele condendole con una marinata d'olio, succo di limone, origano, prezzemolo e aglio tritati, pepe e sale.

Polpi veraci affogati

Ingredienti: 1,200 kg di polpi veraci, 2 spicchi d'aglio, olio, 500 gr di pomodori pelati, prezzemolo, sale e pepe

Preparazione: Ripulite i polpetti della sacca interna e del becco, lavateli e metteteli in una pentola di coccio con l'olio, il pomodoro, l'aglio, un pizzico di sale e il pepe. Coprite bene e fate cuocere a fuoco lento fino a quando i polpetti non siano teneri e il sugo addensato. Aggiungete il prezzemolo tritato 10 minuti prima del termine della cottura. Scoprite la pentola raramente e velocemente perché il profumo non si disperda.

Polipo alle erbe fresche

Ingredienti 1 kg di polipi non troppo grandi, 60 gr di fagioli cannellini bianchi lessati, 60 gr di olive nere di Gaeta snocciolate, 80 gr di pomodori freschi.

Per l'olio alle erbe 200 gr di olio, 100 gr di prezzemolo, 30 gr di basilico, 20 gr di origano, 3 spicchi d'aglio, sale e pepe q.b.

Preparazione: Bollite i polipi in acqua salata e pepata. Togliete la pentola dal fuoco e lasciate raffreddare polipi nella loro acqua. Frullate insieme le erbe, le spezie e l'olio e lasciate macerare per un'ora. Disponete il polipo intero su un piatto di portata, su un letto di fagioli cannellini lessati; ornate con le olive e i pomodori tagliati a dadolini.

Polpettine di cernia

Ingredienti per 4 persone 1 cernia da 1 kg, 2 limoni, foglie di limone, origano prezzemolo, olio d'oliva, sale, pepe

Lessare, spinare e frullare la cernia. Aggiungere alla polpa così ottenuta il prezzemolo tritato, sale, pepe e un cucchiaio d'olio. Con questo composto preparare delle polpettine che andranno schiacciate leggermente e poste tra due foglie di limone. Sistemarle in una teglia appena unta d'olio e cuocerle in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Completata la cottura sollevare le foglie superiori, con-dire le polpettine con un'emulsione di olio, il succo dei limoni, sale e origano; ricoprire e servire.

Polpo al forno con patate

ingredienti per 4: un polpo grosso o due meno grossi, sale, pepe, cipolla, sedano, qualche patata. Sbattete ben bene il polpo su un piano di marmo, poi strofinatelo, massaggiandolo con sale e pepe. Mettetelo quindi in un tegame che possa andare in forno, insieme alle patate sbucciate intere e ad una cipolla intera pulita sulla cui sommità avrete fatto un taglio a croce. Infornate a fuoco vivace e fate cuocere per un'ora. Controllate che il polpo sia cotto con i rebbi di una forchetta. Sfornate, trasferite in un piatto da portata, tagliate a pezzi il polpo, accompagnandolo con le patate cotte con lui che saranno diventate di un bel rosso cupo, e la cipolla tagliata a pezzi. Spolverate con sedano tenero tagliato a cubetti, un po' di prezzemolo e un filo d'olio. Si mangia caldo o freddo.

Polpo con i fagioli.

Ingredienti per 4 persone:

800g polpi piccoli già puliti, 300g fagioli cannellini secchi, 8 pomodori maturi, 4 cucchiaini olio extravergine, 1 spicchio d'aglio, 1/2 cipolla, 1/2 bicchiere vino bianco, 1/2 bicchiere brodo vegetale, peperoncino, sale.

Mettete in ammollo i fagioli per 8 ore in una terrina con acqua fredda, dopo di che scolateli e fateli cuocere in una pentola con acqua salata, coperti e a fuoco basso, per 50 minuti. Sbucciate l'aglio e la cipolla; schiacciate il primo e tritate la seconda, quindi fateli soffriggere in una casseruola con l'olio; poi aggiungete i pomodori, pelati, privati dei semi e spezzettati, salate e fate insaporire.

Tagliate i polpi a pezzetti e metteteli nella casseruola; unite i fagioli scolati, mescolate, aggiungete un pezzetto di peperoncino rosso e fate cuocere per almeno 40 minuti, versando di tanto in tanto un po' di vino e un cucchiaino di brodo. Servite ben caldo in favola.

Ricette per pescatrice (Coda di rospo)

Se ti vuoi mantenere sul semplice puoi farla al forno con patate e rosmarino, però sarebbe un peccato perchè dovresti farla a pezzi. Invece se la conservi per quando avrai ospiti potresti ricavarne dei filetti, salarli porli in un recipiente per la cottura al vapore, coprirli di fettine di funghi porcini tipo squame e cuocere per 10-15 minuti (saranno sufficienti considerata la grandezza ?), passare poi in forno per ancora 10 minuti. Per servirli si nappano con una salsa e si ripassano in forno per una leggera gratinatura. La salsa è questa : 30 gr di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio e circa 500 cc di olio d'oliva. Frullare prezzemolo ed aglio con un poco di olio d'oliva e aggiungere il rimanente sempre frullando.

Rombo al forno

Compra un bel rombo da un chilo. Metti sulla teglia del forno un foglio di carta da forno, sala e pepa(?) il pesce da ambo i lati, irroralo con abbondante olio extra vergine. Tutto attorno al pesce metti quelle patatine novelle, che acquisti già precotte in busta. Inforna il tutto per circa 1/2 ora. Solitamente il pesce in forno è pronto quanto la pelle si solleva facilmente.

Rustico al tonno

E perché con il tonno non fai un bel rustico??? Come te la cavi con la pasta lievitata? (anche se potrebbe andare bene anche la pasta tipo brisee'). Insomma, la scelta della pasta te la lascio a te. Il ripieno invece si fa così: Tonno lessato o cotto al vapore oppure (se lo cuoci tutto al forno) quello che avanza). Pulisci dalle spine e pelle e riduci in piccoli pezzetti come avresti fatto con il tonno in scatola. Poi taglia la cipolla e falla appassire con un po' di burro. riduci a piccoli pezzetti anche 2/3 uova sode. Dividi la pasta in 2 parti (una un po' più piccola), Rivesti con la parte più grande una teglia a bordi alti oppure una forma tonda in modo da ricoprire anche i bordi. Metti prima il tonno (se molto secco ' condito con un po' di burro fuso), poi uno strato di cipolla e poi le uova. metti il burro a fiocchetti e copri con la pasta rimasta. Richiudi il rustico, spennella con l'uovo sbattuto e metti nel forno per un 40 minuti (finché la pasta non risulti bella dorata)- Il bello di questa ricetta che , dopo aver tagliato il rustico a pezzi, lo puoi congelare e tirare fuori quando serve. 2 minuti nel microonde e lo spuntino è pronto oppure, se vuoi fare un rustico aperto (tipo pizza) puoi fare lo stesso ripieno, eliminando le uova e ricoprendolo sopra con la salsina fatta da maionese (o yogurt greco se preferisci) e uova fresche mescolate bene insieme.

Salmone affumicato

Ingredienti: per 12 persone 1 kg salmone fresco, finocchiella, zucchero, sale marino

Mischiare 2 cucchiaini di sale marino con un cucchiaino e mezzo di zucchero. Dividere il salmone in 2 filetti, diliscarli, senza togliere la pelle, strofinarli, prima dal lato della pelle, poi voltarli e sfregarli sulla polpa utilizzando il miscuglio di sale e zucchero, quindi cospargerli di finocchiella e infine accostarli uno all'altro con la pelle rivolta all'esterno. Stendere sul pesce un foglio

d'alluminio, mettervi sopra due piccoli pesi (magari due barattoli di conserva) e farlo marinare in frigorifero da un minimo di 12 ore a un massimo di 24, poi il salmone è pronto per essere affumicato. Se non si ha a disposizione l'apposita pentola affumicatrice, procedere nel seguente modo: procurarsi un grosso barattolo (sarebbe ideale la latta da 25 l dell'olio di semi), togliere un coperchio e praticare due buchini di lato, dalla parte opposta: servono a infilare un bastoncino di metallo su cui appendere i filetti da affumicare. Raccogliere in una ciotola di terracotta della segatura di legno non trattato e non resinoso. Appendere i filetti di salmone legati con uno spago al bastoncino, accendere la segatura (non deve fare fiamma), coprirla con il barattolo dal quale pendono i filetti di salmone e... via! Per maggior sicurezza mettere una gratella tra i pesci e la ciotola con la segatura, perché se si dovessero slegare e cadere, non finirebbero sulla segatura. Controllare periodicamente il processo di affumicatura e essiccazione. Se il pesce sembra sufficientemente affumicato, ma non ancora abbastanza essiccato, basta passarlo nel forno, possibilmente ventilato a circa 50 °C, ancora per un breve periodo per farlo asciugare. Il salmone affumicato si conserva sottovuoto e nel freezer.

Salmone e funghi

Ingredienti Per 4 persone: 500 gr di salmone fresco a fette, 250 gr di funghi freschi (champignon o, meglio, porcini), 120 gr di burro, limone, pepe nero macinato, sale

Preparazione Mettete le fette di salmone in una pirofila imburrata, condite con sale e pepe e aggiungete i funghi puliti e tagliati a fettine. Unite il burro a fiocchetti e mettete in forno caldo a 200 °C per circa 25 minuti. A fine cottura fate sciogliere in un pentolino un pezzetto di burro. Unite il succo di 1 limone, sbattete e versate sul pesce.

Salmone su un letto di patate

Ingredienti per 4 persone 4 tranci di filetto di salmone fresco, da 200 g ciascuno, con la pelle e puliti dalle lisce, 4 grosse patate, vino bianco secco, olio d'oliva, sale, pepe

Pelare e tagliare le patate a fette di circa 1 cm. Ungere con un poco d'olio una teglia, disporre le patate sul fondo e salarle. Adagiarvi sopra il salmone (con la pelle rivolta verso il basso), salarlo e prepararlo. Cuocere in forno a 180°-200° per circa 40 minuti, bagnando a metà cottura con il vino bianco.

Sarde allinguate

Sarde o acciughe grandi: una certa quantità, Aceto di vino, bianco: una certa quantità, Farina: una certa quantità.

Esecuzione: Metti le acciughe in una ciotola bassa e larga e ricoprile di aceto. Aspetta circa 30 minuti. Passale nella farina e quindi in una padella con abbondante olio extra vergine di oliva bollente. Devono essere mangiate subito e devono risultare croccanti. Il sale deve essere aggiunto dopo la cottura. Nel caso in cui ne rimangono (dubito) procederai così: Affetta una certa quantità di cipolle di Tropea (dolci e strepitose!). Falle appassire ma non troppo in padella con olio e due piccolissime strisce di buccia di arancia. Quando diventano trasparenti aggiungi mezzo bicchiere di aceto di vino rosso, ed una giusta quantità di zucchero. Disponi in un idoneo piatto da portata uno strato di pesce e uno di cipolla agrodolce. Decora con due fettine di arancia. Da mangiare la sera o il giorno dopo.

Sarde a stratii

Pulisci e apri le sarde a libro ungi teglia da forno: a porzione: 3 filetti (pelle in giù) spolvera con pane grattugiato.+ Buccia grattugiata limone+pinoli sbriciolati grossolanamente + prezzemolo tritato + peperoncini sbriciolati (poco) sale e pepe + altri 3 filetti sopra + stessa mistura + olio oliva + in forno (come vedi e una versione del classico pesce azzurro al forno con pangrattato e prezzemolo)

Sardele in saor

Ingredienti per 6 persone 1 kg sardine freschissime, 500 g cipolle bianche, aceto bianco di vino, olio d'oliva, sale

Lavare in acqua corrente le sardine, lasciarle scolare, aprirle in due, spinarle e friggerle in abbondante olio bollente. Lasciarle scolare su un foglio di carta assorbente e spolverarle con il sale. Preparare la salsa affettando le cipolline molto sottili, poi farle appassire nell'olio d'oliva a fuoco basso, senza che prendano colore. Spruzzarle con mezzo bicchiere d'aceto. Lasciarle sobbollire per pochi minuti, salare. Sistemare sul fondo di una ciotola uno strato di pesce fritto, coprirlo con le cipolle, aggiungere altro pesce, coprire con altre cipolle e così via. Terminare con il sugo di cipolle. Lasciare riposare per circa due giorni prima di gustare. (Per una versione più leggera, anche se meno tradizionale, le sardine possono essere grigliate).

Sautè di vongole

Ingredienti: 1,5 kg di vongole, olio extravergine d'oliva, una manciata di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, pepe.

Preparazione: Lavare in acqua corrente le vongole. In una padella piuttosto grande versare l'olio e farvi soffriggere l'aglio; appena sarà dorato mettere nel recipiente le vongole, cospargendole con abbondante pepe. Mescolare e tenere sul fuoco finché tutte le valve si saranno aperte; levare quelle prive di mollusco. Togliere poi le vongole con un mestolo forato e filtrare il brodo da un telo sottile; versare di nuovo questo brodo nel tegame, mettervi le vongole e cospargetele con il prezzemolo finemente tritato. Mescolare, scaldare bene e servire.

Sburita di baccalà'

Ingredienti per 4 persone: 3 o 4 etti di baccalà bagnato, 5 o 6 agli, qualche rametto di nepitella, peperoncino (nostrano), olio.

Preparazione: Pestare nel mortaio (o in altro modo) l'aglio, la nepitella ed il peperoncino, mettere il battuto nel tegame con un po' d'olio a rosolare per 2 o 3 minuti, poi aggiungere il baccalà tagliato a quadri e lasciare insaporire per altri cinque minuti, infine coprire d'acqua e lasciar cuocere a fuoco lento con il tegame coperto per altri 15 o 20 minuti. Versare il tutto su fette di pane tagliate fini e leggermente tostate. Accompagnare con abbondante vino bianco.

Scampi alla busara

In un bicchiere d'olio d'oliva far imbrunire a fiamma viva 5 spicchi d'aglio. Come sono scuri toglierli e gettarli. Lavare 1 kg di scampi freschissimi e gettarli nell'olio. Irrorarli con un quarto di litro di vino bianco che lascerete evaporare a gran bolla. Cospargere di sale e di paprica, non troppo piccante. Rivoltateli. Cospargeteli di pangrattato unito a prezzemolo tritato. Il sugo sarà abbondante. Si può usare il sugo per condire degli spaghetti da servire con gli scampi.

Scampi alla diavola

Ingredienti per 3 persone: scampi medi 9, Cipolla piccola tritata 1, Burro 60-70 grammi, Curry 1 cucchiaino, Vino bianco q.b., Sale q.b., Brandy q.b.,

Esecuzione: Mettere nella padella un poco di burro e cipolla, farla passire, aggiungere 1 cucchiaino di curry, una spruzzatina di vino bianco; aggiungere gli scampi tagliati a metà. Condirli con sale e farli soffriggere leggermente. Versare poi su di essi il brandy e fiammeggiarlo.

Scampi " appassionati"

Ingredienti: 6 fette di pane in cassetta, 12 scampi, puliti, privati del guscio e delle teste, 6 fette di lardo, timo tritato, un pizzico di sale, aceto balsamico

Da ogni fetta di pane ritagliate con l'apposita formina 2 cuori che farete leggermente tostare. Accendete il forno a 180 gradi. Avvolgete ogni scampo in mezza fetta di lardo e deponetelo sul Pane alle Patate Mulino Bianco. Mettete poi i cuoricini in una pirofila e cospargeteci sopra un

pizzico di timo e di sale. Infornate per circa 8/10 minuti il tempo necessario agli scampi per cuocersi. Quando cotti, bagnateli con qualche goccia di aceto balsamico e mangiateli ancora caldi. Note aggiuntive: Chi ama mangiare leggero, può omettere il lardo. In questo caso bisogna spennellare ogni scampo con un velo di olio extravergine di oliva.

Seppie coi piselli

Ingredienti: 1 kg di seppie, 400 gr di salsa di pomodoro, 600 gr di piselli sgranati, ½ cipolla, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

Preparazione: Spellare le seppie, togliere l'osso e la vescichetta dell'inchiostro, gli occhi e la bocca. Tagliare a listarelle, lavarle bene e metterle in una casseruola con l'olio, la cipolla, il pomodoro, il peperoncino e il sale. Cuocere un'oretta a fuoco moderato, poi aggiungere i piselli e mescolare fino a quando i piselli saranno cotti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.

Seppie con pomodorini e basilico

Compra delle seppie e fatele pulire dal pescivendolo. Poi lessale (io uso la pentola a pressione per circa 20minuti) in acqua con una cipolla e del sedano, una volta cotte falle raffreddare e tagliale a striscioline. Unisci dei pomodorini ciliegina tagliati in quattro, condisci con sale, pepe, olio extravergine d'oliva e foglioline di basilico spezzate a mano.

Seppie in umido

Ingredienti per 4 persone : seppie Kg. 1, salsa di pomodoro gr. 200, cipolla, aglio, prezzemolo, olio d'oliva, sale, pepe, 1/2 bicchiere di vino bianco, 2 alici sott'olio

PREPARAZIONE E COTTURA: Sciacquare e pulire bene le seppie e tagliarle a strisce grossolanamente. Far colorire uno spicchio di aglio in un tegame con l'olio e mezza cipolla tritata e 2 alici fatte a pezzetti. Aggiungere mezzo bicchiere di vino e quando sarà parzialmente evaporato, la salsa di pomodoro e le seppie. Regolare di sale e pepe. Far cuocere a fuoco basso e con il coperchio per 30 /35 minuti circa. A cottura ultimata il sugo dovrà risultare denso, aggiungere il prezzemolo fresco.

Seppie ripiene al forno.

Ingredienti per 4 persone: 4 grosse seppie, 800g di patate, 1 ciuffo di prezzemolo, 3 cucchiai di pecorino, 3 cucchiai di pangrattato, 1 uovo, 1 spicchio d'aglio, 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mondate il prezzemolo, lavatelo e tritatelo; sbucciate l'aglio e tritate anche questo. Pulite con cura le seppie, separando le sacche dai tentacoli senza romperle, e lavatele bene, passandole più volte sotto acqua corrente. Sgusciate l'uovo in una terrina, insaporite con sale e pepe e sbattetelo bene; poi unitevi metà dei pangrattato e dei pecorino, lo spicchio di aglio e un po' dei prezzemolo, un cucchiaio d'olio e amalgamate con cura. Riempite le sacche delle seppie con questo impasto (il ripieno non deve essere troppo perché durante la cottura si gonfia e può spaccare il sacchetto che lo contiene) e ricucitene l'apertura con un filo da cucina.

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette; mettetene metà in una teglia con pochissima acqua salata, adagiatevi sopra le seppie ripiene e distribuitevi intorno i tentacoli spezzettati e le patate rimaste. Irrorate la preparazione con l'olio rimasto, spolverizzate di pangrattato e pecorino mescolati assieme, di prezzemolo tritato, di sale e di pepe e mettete nel forno già caldo a 170 °C per circa 30 minuti. Servite in tavola ben caldo.

Spiedini di capesante e coda di rospo

Usando rami di rosmarino alterna capesante a pezzi di coda di rospo e griglia come al solito + servi con una salsa di acciughe e rosmarino: nel mortatio: 2 cucchiari rosmarino tritato + 12 filetti acciughe sott'olio/sotto sale pulite + succo 2 limoni piano piano + 150 ml olio oliva a goccia

Spiedini gamberi e zucchine

Ingredienti Per 4 persone: 16 gamberi sgusciati, 4 zucchine piccole, 1 limone, 1 cucchiaino di vermouth, olio di oliva, pepe nero macinato, sale

Preparazione Mettete i gamberi in una terrina con una spolverata di pepe, il vermouth e 2 cucchiaini di succo di limone e lasciate riposare per 30 minuti. Lavate le zucchine, togliete la punta e tagliatele a fettone larghe, mettendole a sbollentare in poca acqua bollente salata per 4 minuti. Scolateli e asciugateli. Ora infilate negli spiedini i pezzi di zuccina alternati ai gamberi. Non buttate l'intingolo in cui avete insaporito i gamberi. Scaldare 2 cucchiaini di olio in una padella e cuocetevi gli spiedini per 4 minuti, girandoli. Bagnateli con l'intingolo in cui avete marinato i gamberi, lasciate evaporare e togliete dalla fiamma. Salate gli spiedini, pepateli e serviteli. Vanno bene sia caldi che freddi.

Spigola in crosta

Ingredienti per 4 persone 1 spigola (1,200 g circa), 4 grossi carciofi, 1 peperone 1 confezione di pasta sfoglia, 1 tuorlo, aglio, olio d'oli-va, prezzemolo, sale

Pulire i carciofi dalle foglie dure, tagliarli a piccoli spicchi e rosolarli in poco olio con aglio, prezzemolo e sale. Arrostito il peperone e spellarlo; per insaporirlo condirlo qualche ora prima con aglio, sale e olio. Spinare la spigola dopo averla aperta a libro, lasciando intatte coda e testa. Farcire il pesce con le verdure in modo che i carciofi risultino circondati dal rosso del peperone e dal bianco della spigola, (ossia, inserire prima i peperoni e poi i carciofi). Avvolgere la spigola nella pasta sfoglia, fare delle decorazioni con le forbici, pennellare la superficie con il tuorlo e cuocere in forno a 200° per 30 minuti. Tagliare a fette e portare subito in tavola.

Stoccafisso al forno

(Questa ricetta utilizza i pomodorini (a paquito o i san marzano, perché hanno meno acqua) al posto delle canne di bambù, che tradizionalmente vengono usate per non far attaccare lo stoccafisso.) Per 3 o 4 persone occorre almeno 1 kg. di stoccafisso bagnato (tenerlo comunque a bagno, cambiando spesso l'acqua, fino al momento di utilizzarlo). In una teglia mettere un po' d'olio, degli spicchi di aglio schiacciati, rosmarino, pomodorini o san marzano tagliati a metà, lo stoccafisso tagliato a pezzi (che deve stare "stretto" nella teglia); condire con sale, peperoncino, altro rosmarino, aglio, un bicchiere di vino bianco, olio, olive nere e qualche altro pezzo di pomodoro. Questa teglia è meglio prepararla la sera prima di cucinare lo stoccafisso, e lasciarla riposare coperta in frigorifero. Metterla poi sul fuoco per far prendere il bollore e nel frattempo scaldare il forno a 200°/220°. Mettere quindi in forno; quando il pesce si è ritirato, unire le patate (meglio se grosse e divise in quattro parti) e terminare la cottura. In tutto ci vogliono più di 2 ore e comunque più lentamente cuoce e meglio è. Verso la fine, quando lo stoccafisso si è ulteriormente ritirato aggiungere uno spruzzo di latte e fare asciugare.

Stoccafisso con patate

Ingredienti: Stoccafisso già ammollato, patate, pomodori pelati, olive nere, uva passa, cipolla, prezzemolo, foglie di basilico, peperoncino, olio d'oliva

Preparazione: Rosolate in olio d'oliva due cipolle affettate, aggiungete i pomodori, il prezzemolo tritato e fate cuocere a fuoco lento. A parte lessate lo stoccafisso, scolatelo, asciugatelo, spellatelo, diliscatelo e tagliatelo in piccoli pezzi. Mettete in una teglia parte della salsa, uno strato di patate sbucciate scottate in acqua bollente e tagliate a spicchi. Sopra poggiate i pezzi di pesce e coprite col

resto della salsa, con le olive snocciolate, le foglie di basilico, il peperoncino e l'uva. Cuocete nel forno a fuoco moderato per 45 minuti

Stocco all'Anconetana

Ingredienti: 1 kg circa di Stoccafisso, 350 gr di olio d'oliva, 300 gr di pomodori freschi, 300 gr di patate, 100 gr di latte, 100 gr di vino bianco secco, 70 gr di prezzemolo, 50 gr di burro, 1 grossa carota, aglio, un rametto di rosmarino, sale e pepe.

Preparazione: Dopo aver battuto lo stoccafisso metterlo a bagno in abbondante acqua fredda e lasciarlo ammorbidire per sette giorni, cambiando sovente l'acqua. Trascorso questo tempo scolare lo stoccafisso, asciugarlo e tagliarlo a pezzi di circa 10 cm. di lato poi diliscarli. Tritare finemente la carota, il prezzemolo, le foglioline di rosmarino e uno spicchio d'aglio. Pelare i pomodori e tagliarli a filetti. Prendere un recipiente fornito dell'apposita griglia che impedisce agli alimenti di stare a contatto con il fondo; in esso sistemare il primo strato di stoccafisso mettendo il lato senza pelle rivolto verso il fondo, irrorarlo di olio, spolverizzarlo con tutto quanto è stato tritato, salarlo e peparlo abbondantemente, porre qua e là qualche filetto di pomodoro e fiocchetti di burro. Fare un secondo strato di stoccafisso adagiandolo sul lato della pelle, irrorarlo di olio etc., continuando così sino ad avere sistemato tutto. Ricoprire l'ultimo strato con patate pelate e tagliate a grossi spicchi, lasciando al centro uno spazio vuoto per gli eventuali assaggi di cottura. Versare su tutto il vino bianco ed il latte freddo. Porre il recipiente su fuoco vivo e fare bollire dai 30 ai 45 minuti, poi incoperchiare, ridurre la fiamma al minimo e lasciare sobbollire per circa tre ore (nell'ultima ora a recipiente scoperto), badando di non mescolare mai la preparazione. A cottura ultimata levare il recipiente dal fuoco, coprire con un foglio di carta che assorba e porvi sopra il coperchio. Lasciare così per un quarto d'ora, poi servire senza muovere la preparazione, distribuendo nei piatti prima le patate, poi lo stoccafisso irrorando tutto quanto con l'intingolo.

Storione in umido

Ingredienti: 1 trancio di storione di 800 g tagliato a fette; 5-6 cucchiaini di olio d'oliva; 2 cipolle medie; 2 cucchiaini di prezzemolo tritato; 2 spicchi d'aglio; 1 foglia di alloro; 1 piccola costa di sedano; 2 cucchiaini di salsa di pomodoro; 2 filetti di acciuga; ½ l di vino bianco secco tipo Trebbiano; sale e pepe.

Preparazione: Lavate il trancio di storione, eliminate la pelle, asciugatelo e poi tagliatelo a fette delle spessore di circa 2 centimetri. Tritate finemente le cipolline, uno dei due spicchi d'aglio, la foglia d'alloro e la costa di sedano. Versate in una terrina metà del trito di verdure, poi sistematevi sopra le fette di storione; salatele, pepatele, quindi cospargete con l'altra metà del trito di verdure. Aggiungete il vino bianco e lasciate lo storione a marinare per un paio d'ore. Tritare il prezzemolo e unitevi il rimanente spicchio d'aglio, pure tritato. Versate l'olio in una casseruola a fatelo scaldare, quindi mettevate i filetti di acciuga e fateli sciogliere aiutandovi con una forchetta. Unite il trito di prezzemolo e aglio e lasciatelo rosolare per un paio di minuti. Togliete le fette di storione dalla marinatura, sgocciolatele, pulitele dalle verdure e ponetele nel recipiente a rosolare. Salate e pepate leggermente; filtrate il vino della marinata e con metà di esso irrorate il pesce in cottura. Lasciate evaporare il liquido, poi addolcite la fiamma e unite la salsa di pomodoro, sciolta in poca acqua calda e fate proseguire la cottura a fuoco lento. Appena lo storione sarà cotto, sistemate le fette in un piatto di portata caldo, filtrate la salsa poi versatela sul pesce e servite. Lo storione in umido può essere servito anche freddo e tale versione è particolarmente apprezzata durante l'estate

Stufato di moscardini con cous-cous

Ingredienti per 6 persone 1,5 kg moscardini veraci, 1 kg pomodori maturi, 300 g cous-cous precotto, 300 g fumetto di pesce, vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, origano secco - prezzemolo, capperi, pepe in grani, sale

Sbollentare i pomodori, spellarli e ridurli a ron-delle. Pulire i moscardini, quindi asciugarli con un canovaccio. In una casseruola, possibilmente di coccio, mettere uno strato di pomodori, condire con

mezzo cucchiaino di capperi, prezzemolo, origano, poco sale, pepe macinato all'istante, sistemare sopra i moscardini completi di tentacoli. Sistemare un nuovo strato di pomodori, moscardini, capperi, origano, prezzemolo, pepe, sale, terminando con qualche rondella di pomodoro. Irrorare con del vino bianco bollito, abbondante olio, coprire e cuocere a fuoco moderato lasciando stufare per un'ora e mezzo, anche più, a seconda della durezza dei moscardini. Poco prima di completare la cottura, preparare il cous-cous: per semplicità, farlo rinvenire con 300 g di fumetto di pesce. Condire il cous-cous con un filo d'olio e disporlo nel piatto da portata accomodando sopra lo stufato di moscardini, una manciata di prezzemolo e una macinata di pepe.

Tonno alla marinara

Ingredienti: Fette di tonno fresco, pangrattato, pomodori, olive nere, capperi, foglie di basilico, peperoncino, olio d'oliva, sale

Preparazione: Ungete di olio d'oliva una teglia di coccio, disponetevi il tonno, cospargete di pangrattato, aggiungete filetti di pomodoro fresco, olive nere snocciolate, capperi, qualche foglia di basilico, pezzetti di peperoncino e sale. Bagnate con altro olio d'oliva e cuocete in forno a fuoco moderato.

Tonno e piselli

Ingredienti Per 4 persone: 500 gr di tranci di tonno, 300 gr di piselli sgranati, 50 gr di burro, 1 tazza di salsa di pomodoro, 5 pomodori freschi, cipolla, carota, sedano, sale.

Preparazione Rosolate nel burro sedano, carota e cipolla tritati. Aggiungete la salsa e i pomodori pelati e tagliati a pezzi. Lasciate cuocere per 6/7 minuti. Unite i tranci di tonno e i piselli e lasciate cuocere per altri 40 minuti circa. Se si asciuga troppo, allungate con poca acqua fredda. Servite caldo.

Tonno in agrodolce

Ingredienti: 700 gr. di tonno fresco a fette, olio extravergine di oliva, farina bianca, 2 grosse cipolle, aceto di vino, poco zucchero, sale.

Preparazione: Tagliare a piccoli pezzetti rettangolari le fette di tonno. Passarli nella farina, salarli e friggerli in olio bollente, non facendoli colorire molto; man mano che sono pronti toglierli e tenerli da parte. A lavoro ultimato friggere nell'olio rimasto le cipolle tagliate a spicchi sottili: durante la cottura e quando saranno ben dorate spruzzarle con aceto e cospargerle con una cucchiainata di zucchero. In questo sugo rimettete i pezzetti di pesce fritto e lasciarli insaporire per qualche minuto. Disponerli su un piatto, irrorarli con il loro sugo e servirli.

Tortiera di alici

Ingredienti: 800 gr. di alici fresche, 70 gr di pane raffermo 50 gr di pecorino grattugiato, origano, aglio, prezzemolo, 3 pomodori freschi, olio extravergine di oliva, sale

Preparazione: Aprire le alici a metà, diliscarle e richiuderle. Grattugiare la mollica di pane raffermo, poi mescolarla al pecorino; unire un pizzico di origano, un po' di foglie, tagliuzzate, di prezzemolo, un pizzico di sale e poco aglio tritato finissimo. Ungere abbondantemente di olio una tortiera e cospargerla con il composto preparato, disporvi in modo perfetto uno strato di alici, cospargerle con un pochino di sale e con altro composto; fare un secondo strato di pesci, salarli e aggiungere il restante composto. Per ultimo posarvi sopra delle fettine di pomodoro fresco ed irrorare tutto con l'olio. Mettere il recipiente in forno (180° C) lasciandovelo per circa mezz'ora.

Trota alla montanara

Ingredienti per 4 persone 4 trote piccole, farina bianca, farina gialla fine, uovo rametti di ginepro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Eviscerare e pulire accuratamente le trote, raschiando le parti viscidie della pelle. Asciugarle attentamente, salare e pepare l'interno, passarle nella farina bianca, toglierne i residui e immergerle

nell'uovo sbattuto salato e pepato. Dopo una quindicina di minuti di immersione nell'uovo, impanare le trote con la farina gialla, quindi inserire un rametto di ginepro nel ventre e friggerle in abbondante olio bollente per 3 minuti per parte, a seconda delle dimensioni delle trote.

Trota alla Piemontese

Ingredienti: 1 trota di circa 800 gr , 50 gr di olio extra vergine d'oliva, 50 gr di uvetta sultanina, una costa di sedano, 1 cipolla, alcune foglie di salvia, aglio, un rametto di rosmarino, un limone, farina bianca, un buon aceto aromatico, due bicchieri di brodo e sale.

Preparazione: Lavare l'uvetta e metterla ad ammorbidire per 15 min in acqua tiepida. Pulire e lavare le verdure, tritare il sedano, le foglie di salvia e di rosmarino, uno spicchio d'aglio e la cipolla: versare il ricavato in una pesciera unire l'olio e far rosolare. Sistemare, poi, nel recipiente il pesce, spruzzarlo d'aceto e grattugiarvi sopra la scorza di limone. Aggiungere anche l'uvetta ben strizzata dall'acqua ed il brodo. Salare e coprire. Quando la trota sarà cotta, toglierla delicatamente dalla pesciera e disporla su un piatto di portata dopo aver tolto la pelle che la ricopre. Filtrare il liquido di cottura. Unire una cucchiata scarsa di farina bianca; mescolando fare addensare, su fiamma bassa, il brodo fino ad ottenere una saletta che poi verrà versata sulla trota.

Trotelle al cartoccio

Ingredienti per 4 persone 4 trotelle da porzione, pulite, mezza cipolla bianca 4 filetti d'acciuga sott'olio, limone, vino bianco secco, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale pepe

Preparare quattro fogli d'alluminio, sufficienti a raccogliere ciascuno una trotella. Tritare la cipolla, un ciuffetto di prezzemolo e i filetti d'acciuga; mescolarli in una scodella con il succo di un limone, quattro cucchi di olio extravergine, due di vino bianco, sale e pepe abbondanti. Ungere leggermente i fogli d'alluminio, depositare al centro di ciascuno una trotella, mettervi all'interno una cucchiata del condimento preparato e un'altra cucchiata spargerla sul pesce. Irrorare ancora con un filo d'olio, chiudere bene i cartocci, lasciando spazio per la circolazione del vapore, e mettere in forno già caldo a 200° per 20 minuti. Servire con patate lessate al vapore.

Triglie ripiene

Ingredienti: 8 triglie, 50 gr di pane grattugiato, 2 rametti di rosmarino, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, un limone, sale e pepe.

Preparazione: Pulire e lavare accuratamente le triglie, dividerle a metà dal lato del ventre e diliscarle. Tritare le foglioline di rosmarino e uno spicchio di aglio, mettere il ricavato in una terrina, unire il pane grattugiato, sale e pepe, mescolare e incorporarvi qualche cucchiata di olio; con questo composto farcire le triglie poi richiuderle badando che il ripieno, cocendo, non esca. Porre sul fuoco un recipiente con abbondante olio e uno spicchio d'aglio, mettervi i pesci e farli rosolare a fuoco basso per pochi minuti, poi voltarli con delicatezza e lasciarli cuocere per circa 10 minuti. Sistemare le triglie sul piatto di portata e guarnire con spicchi di limone. Servire ben calde.

Zuppa di alligatore allo sherry

Ingredienti: 2 cucchi di burro, 2 cucchi di olio di cartamo, 450 g carne di alligatore a pezzetti, 1 cipolla tritata, 2 carote tritate, 2 costole di sedano tritate, 2,5 litri di brodo di pollo, 300 g riso cotto, 125 g crema di sherry

In una pentola scaldare il burro e l'olio, rosolare la carne, rimuovere e conservare. Aggiungere le verdure e soffriggere sino a quando saranno tutte tenere. Rimettere la carne nella pentola e coprire con il brodo di pollo. Ridurre il calore e cuocere scoperto, a fuoco lento, per un ora e mezza. Schiumare ogni impurità che viene in superficie. Aggiungere il riso cotto e lo scherry e cuocere per altri 15 minuti. Servire.

Zuppa di pesce in aspic

2 kg. tra gamberoni sgusciati, filetti di triglia, coda di rospo polpi e totani. 1 kg. di pomodori maturi 150 gr. di olio extravergine 4 spicchi d'aglio 1 cipolla carota, sedano, prezzemolo peperoncino a piacere vino bianco secco 4 fogli di gelatina, messi ad ammolare in acqua fredda. sale e pepe

Mettete lo stampo o gli stampini in frigo. Pulire perfettamente i pesci. In una casseruola soffriggete nell'olio un battuto di cipolla, carota, sedano, prezzemolo e tre spicchi d'aglio. Quando le verdure saranno rosolate, aggiungete polpi e totani a pezzi, fate assorbire l'acqua che emettono e versate un bicchiere di vino bianco. Quando sarà evaporato, unite gr. 500 di pomodori, pelati e privati dei loro semi. A fine cottura, togliete polpi e totani e aggiungete prima i gamberoni poi i pesci. Cuocete per 15-20 minuti, versando sopra un po' di acqua calda. Togliete tutti i pesci dal sugo, che diluirete, se è troppo spesso. Filtratelo, aggiungete i fogli di gelatina strizzati e mescolate energicamente per farli sciogliere. Estraete lo stampo (o gli stampini) dal frigo e rivestite le pareti con la gelatina, fredda, ma ancora liquida. Rimettete lo stampo in frigo per 10 minuti. Riempite lo stampo con la zuppa di pesce e con la gelatina restante. Mettete in frigo per almeno 6 ore. Nel frattempo, con i pomodori restanti fate un sugo con la cipolla tritata, l'aglio e il peperoncino. Fate freddare e servite con l'aspic.