

I sapori di casa <http://blog.giallozafferano.it/cucinaplus/>

# *Ricette di Pesce*



## *Menu*

*Insalata russa al salmone affumicato*

*Crocchette di patate e tonno*

*Finger food al salmone agrumi*

*Capesante avvolte nel bacon*

*Blinis con mousse di formaggi e salmone affumicato*

*Riso rosso con code di gambero e melanzane*

*Conchiglie alla crema di tonno*

*Spaghetti al profumo di mare*

*Riso rosso Thai ai frutti di mare*

*Riso venere ai frutti di mare e gamberetti*

*Spaghetti alle code di gambero e brandy*

*Bavette mare e monti*

*Bigoli di mare*

*Risotto alle capesante e zafferano*

*Bigoli con le sarde di lago*

*Sorbetto al moscato*

*Polpette di nasello*

*Condimento alle mandorle per pesce al forno*

*Salmone in trappola*

*Palline di sogliola*

*Filetto di merluzzo in crosta di mandorle*

*Code di gambero alla busara*

*Seppioline in umido con polenta*

*Calamari fritti*

*salmone agrumato in crosta di pistacchi*

*Gamberoni in tempura*

*Polpettine di tonno*

**\*\*\*\*\***

## *Insalata russa al salmone affumicato*

### **Ingredienti:**

400-500 gr di maionese

300 gr di piselli surgelati

400 gr di patate

200 gr di carote

50 gr di cetrioli sotto aceto

100 gr di salmone affumicato

1 uovo

2 cucchiaini d'aceto di mele

sale e pepe q.b.



### **Preparazione:**

Come prima cosa ho tagliato a cubetti piccolissimi le carote e le patate. Poi ho cotto in tre casseruole diverse in acqua salata le tre verdure (carote, piselli e patate) dal momento che hanno diversi tipi di cottura.

Le verdure non devono lessarsi ma devono mantenere una buona consistenza oserei dire croccante.

A questo punto le ho scolate e lasciate raffreddare. In una ciotola ho messo i cetriolini tagliati anch'essi a cubetti piccoli assieme al prosciutto, poi le verdure lessate ho dato una macinata di pepe ed ho aggiunto 2 cucchiari d'aceto di mele.

Ho aggiunto la maionese, ed aggiustato di sale se fosse necessario, ho mescolato con cura mettendo l'uovo sodo tagliato a pezzetti e il salmone tagliato a piccolo quadratini. ed ecco qui la nostra insalata russa è pronta!!!!

# *Crocchette di patate e tonno*

## ***Ingredienti:***

300 gr di patate

2 scatolette di tonno al naturale

2 uova

1 spicchio d'aglio

prezzemolo q.b.

pangrattato q.b.

sale q.b.

farina q.b.

olio per friggere



## **Preparazione:**

1) Ho lessato le patate con la buccia in modo tale che restino all'interno tutte le proprietà nutritive, quindi le ho spellate e schiacciate con lo schiacciapatate.

2) In una terrina ho messo il tonno sgocciolato e l'ho schiacciato con la forchetta riducendolo in poltiglia, ho aggiunto le patate, l'uovo, l'aglio tritato ed il prezzemolo. Ho aggiustato di sale, mescolando il tutto, e se vedete che il composto è troppo molle aggiungete un po' di pangrattato.

3) Ho formato dei dischetti appiattiti che ho passato prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale ed infine nel pangrattato.

4) Ho fritto in olio di semi d'arachide lato per lato facendole asciugare poi su carta assorbente

# *Finger food di salmone e agrumi*

## ***Ingredienti (per 6 persone) :***

250 gr di salmone scozzese affumicato

250 ml di panna fresca

250 ml yogurt bianco non zuccherato

2 mele verdi granny smith

12 licles

6 mandarini cinesi

sale rosa dell'himalaya q.b.

pepe bianco q.b.

il succo di 1 limone

6 fette di pane bianco in cassetta

### ***Preparazione:***

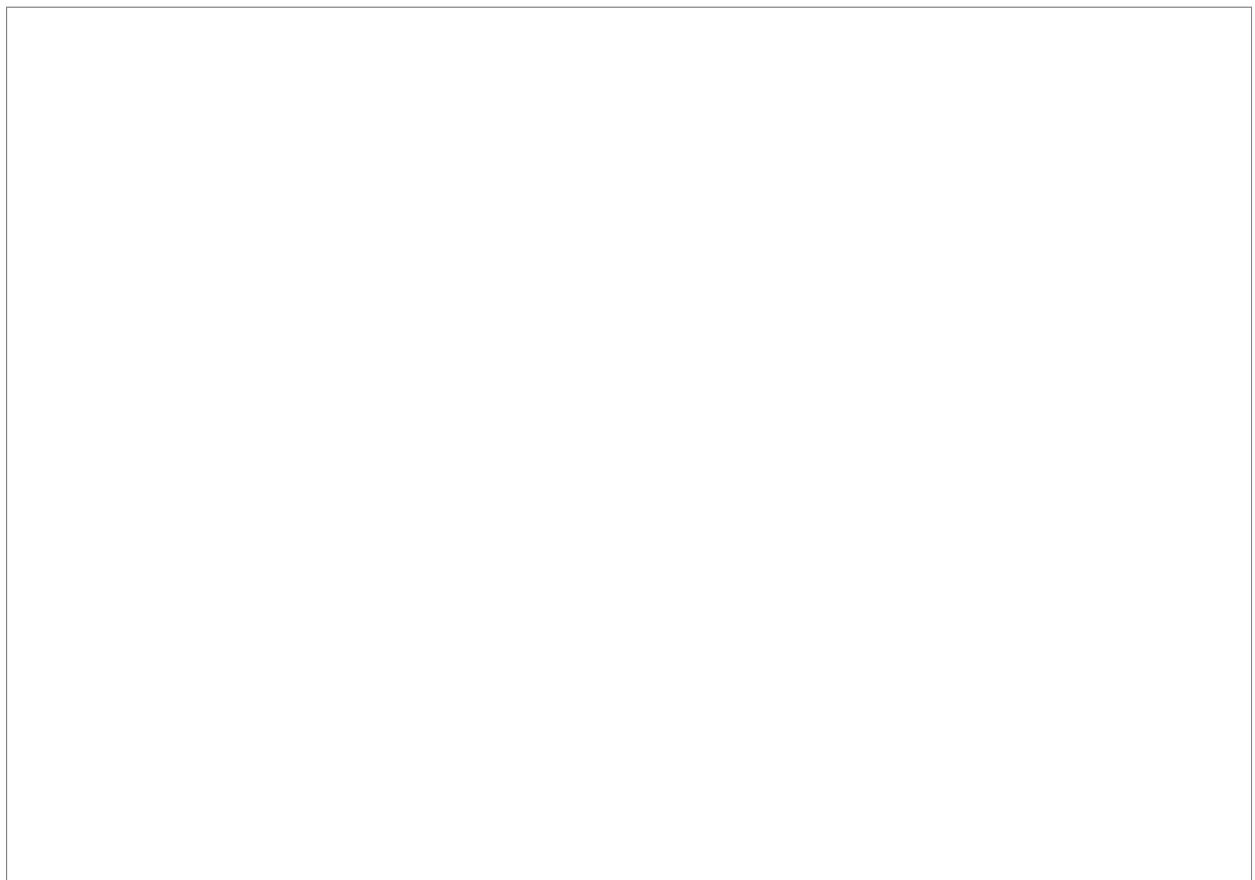
- 1)** Come prima cosa ho unito in una ciotola la panna con lo yogurt ed il succo di mezzo limone, ho mescolato con cura gli ingredienti ho coperto quindi la ciotola con pellicola trasparente ed ho lasciato riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Sarebbe l'ideale preparare la panna acida la sera prima.
- 2)** A questo punto ho lavato i mandarini, sbucciato le mele ed i licies per poi mettere il tutto nel frullatore, ed ho sminuzzato fino ad ottenere una polpa omogenea.
- 3)** Ho strizzato la frutta levando il liquido in eccesso, che ho conservato in un bicchiere.
- 4)** Adesso ho unito la frutta alla panna acida unendo 3 pizzichi di pepe bianco e aggiustando di sale himalaiano mescolando con un cucchiaino fino ad ottenere un composto uniforme.
- 5)** Ho aperto il salmone e l'ho tagliato in rettangoli di 3×6 cm (ho tenuto da parte i ritagli

); in ogni rettangolo ho spalmato una cucchiata della mousse di panna acida e frutta per poi arrotolarli.

**6)** Per non buttare via niente, ho frullato i ritagli di salmone assieme a 2 cucchiata del composto di panna acida e frutta. La mousse così ottenuta deve essere spalmata sulle fettine di pane calde trasformate in crostini caldi che accompagneranno i rotolini.

**7)** Infine ho servito ciascun piatto (formato da crostino + 2 rotolini) assieme ad un bicchierino contenente il succo di frutta che avevo messo da parte allungato con del sach

## *Capesante avvolte nel bacon*



### ***Ingredienti per 4 persone:***

12 capesante

80 gr di bacon affumicato

2 foglie di alloro

3 cucchiai di brandy

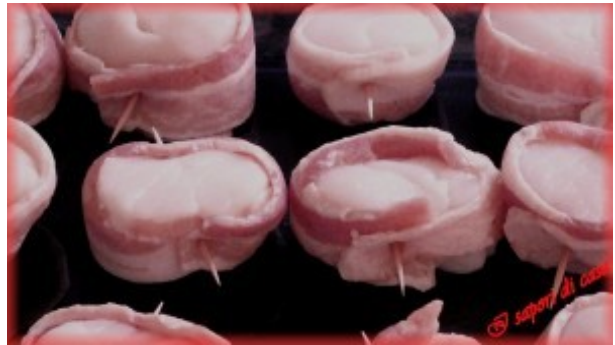
pepe rosa q.b.

un cucchiaio di olio evo

**Preparazione:**

La preparazione è molto semplice: come prima cosa ho pulito le capesante, lavandole per bene, togliendo il filetto rosso ricavando così la noce.

Ho tagliato le fettine di bacon per il senso della lunghezza (mi raccomando le fettine devono essere molto sottili in modo tale da ottenere "l'effetto croccante"), e le avvolte intorno alle capesante fissandole con uno stecchino.



A questo punto ho preso una padella antiaderente vi ho messo un cucchiaio di olio e due foglie di alloro.

La cottura deve essere al massimo di 3-4 minuti, quindi per un paio di minuti le ho rigirate a fiamma viva, quindi le ho sfumate con il brandy per gli altri 2 minuti restanti.

Le ho servite subito calde posizionandole tre per piatto con sopra una grattata di pepe rosa.

## *Blinis con mousse di formaggi e salmone affumicato*

### ***Ingredienti:***

150 gr di farina bianca

150 gr di farina di grano saraceno

20 gr di lievito di birra

1/4 di latte

40 gr di zucchero

100 gr di burro

3 uova

sale q.b.

### ***Ingredienti per la farcitura:***

salmone affumicato q.b.

50 gr di robiola

50 gr di taleggio

3-4 cucchiaini di panna



### **Preparazione:**

- 1) In una ciotola ho messo le due farine, con lo zucchero, un pizzico di sale, il lievito sciolto in mezzo bicchiere di latte tiepido, e mezza tazza di acqua calda. Ho mescolato con cura tutti gli ingredienti, ho coperto con un canovaccio ed ho fatto riposare per 3 ore.
- 2) Passato il periodo ho unito al composto il latte tiepido rimasto, 80 gr di burro, i tuorli e gli albumi montati a neve, ho mescolato con cura ed ho fatto riposare per un'ora ancora.
- 3) Infine ho proceduto con la cottura. Ho scaldato in un padellino il burro rimanente, e quindi vi ho versato un mestolino di pastella formato un cerchietto. Li ho cotti in ambe due le parti fino a quando non sono diventati dorati girandoli con l'aiuto di una paletta.
- 4) Quando li ho preparati tutti, ho preparato la crema di formaggio mescolando nel mixer i formaggi con la panna, quindi li ho farciti con una cucchiata di crema e dei pezzetti di salmone affumicato.

*Riso rosso con code di gambero e melanzane*

## *Ingredienti per 4 persone:*

350 gr ri risso rosso selvatico

1 scalogno

2 melanzane

6-7 pomodorini a ciliegina

400 gr di code di gambero già pulite

prezzemolo q.b.

peperoncino facoltativo

4 filetti di acciuga sotto olio

olio evo q.b.

sale e pepe q.b.



## Preparazione:

1) Ho messo subito a lessare il riso, dal momento che ha una cottura abbastanza lunga che si aggira tra i 45 minuti.



2) Nel frattempo ho preparato il sugo mettendo in una padella lo scalogno con le melanzane tagliate a cubetti e i pomodorini divisi in 4, ho aggiunto un filo d'olio ed ho fatto cuocere per alcuni minuti fino a quando si sono cotti aggiustando di sale.



3) Dopo che la verdura è cotta ho aggiunto le alici e le code di gambero, ho fatto andare per qualche minuto.



4) Quando il sugo è pronto l'ho aggiustato di sale, ho spolverato con prezzemolo ed ho aggiunto un pizzico di peperoncino.



5) Infine ho scolato il riso e l'ho fatto saltare con il sugo a fiamma viva per un paio di minuti.



Ed ecco qui un primo piatto leggero e gustoso, ottimo anche se volete stupire degli ospiti con una pietanza alternativa leggera ed estremamente raffinata



## *Conchiglie alla crema di tonno* Ingredienti: (3 persone)

250 gr di conchiglie

100 gr di formaggio spalmabile light

1 scatoletta di tonno al naturale

1 mazzetto di rucola

1 manciata di capperi

1 spicchiello d'aglio (facoltativo)

peperoncino a scaglie

sale q.b.

un cucchiaino d'olio evo



## Preparazione:

1) Ho messo a bollire l'acqua per la pasta e nel frattempo in una terrina ho sbriciolato il tonno aiutandomi con una forchetta, ho aggiunto poi capperi.



2) A questo punto ho messo il formaggio spalmabile assieme ad un mestolino d'acqua di cottura e ho mescolato formando una crema morbida.

3) Ho completato aggiungendo la rucola tritata, l'aglio tritato il peperoncino, e un cucchiaino d'olio aggiustando di sale..Il risultato è la crema che vedete qui sotto 😊



4) Per finire ho scolato la pasta e l'ho mantecata nella terrina...Servite subito



Ed ecco qui una valida alternativa light che non tralascia però il gusto ed il sapore!!!



## *Spaghetti al profumo di mare*



*Ingredienti per 4 persone:*

350 gr di spaghetti n°5

1 kg di cozze

100 gr di gamberetti già sgusciati

5-6 pomodorini

1 spicchio d'aglio



prezzemolo q.b.

peperoncino q.b.

olio evo

sale q.b.

**Preparazione:**

Come prima cosa ho lavato le cozze e le ho messe in una casseruola finchè non si sono aperte, miracomando per poco tempo devono restare tenere .

Poi ho preso una padella molto capiente vi ho messo l'aglio con l'olio e il pomodoro tagliato a pezzettini e ho fatto cuocere aggiungendo un goccino di liquido dell cozze filtrato.

Una volta consumato ho aggiunto le cozze sgusciate e alcune con il guscio e i gamberetti, ho quindi messo del peperoncino a scaglie e prezzemolo.

Ho fatto cuocere per pochissimi minuti fino ad amalgamare tutti gli ingredienti tra loro.

Per finire quando gli spaghetti sono stati cotti li ho spadellati assieme al sugo ed ho servito a tavola!!!!



*Riso rosso Thai ai frutti di mare*

## ***Ingredienti:***

350 gr di riso rosso Thai

500 gr misto cozze-gamberetti-vongole

10 pomodorini

1 spicchio d'aglio

prezzemolo q.b.

olio evo q.b.

peperoncino

2-3 acciughe sotto olio

sale q.b.



## Preparazione:

1) Come prima cosa ho lessato il riso dal momento che ha una cottura abbastanza lunga (circa 45 minuti).

2) Ho preso la padella e vi ho messo un cucchiaino d'olio con l'aglio e i pomodorini tagliati a metà, e li ho lasciati cuocere fino a quando si sono appassiti.



3) Quindi ho aggiunto il pesce e le acciughe sotto olio, tenendo qualche cozza chiusa con il guscio, ed ho cotto per pochi minuti.



4) Infine ho insaporito con prezzemolo peperoncino e ho aggiustato di sale.



5) Quando il riso è cotto l'ho spadellato con il pesce e l'ho servito subito.



Ecco qui un primo piatto leggero e gustoso dalle molteplici proprietà benefiche



## *Riso venere ai frutti di mare e gamberetti*



### ***Ingredienti per 4 persone:***

300 gr di riso venere

200 gr di gamberetti già sgusciati

500 gr di cozze e vongole sgusciate (lasciarne qualcuna con il guscio)

1 spicchio d'aglio

4-5 pomodorini ciliegina

peperoncino q.b.

prezzemolo q.b.

sale e olio evo q.b.

## **Preparazione:**

1) Come prima cosa ho messo in cottura il riso in acqua salata dal momento che la tempistica è abbastanza lunga (varia dai 45 ai 50 minuti).



2) A questo punto ho preparato il sugo quindi ho messo in una pentola le cozze e le vongole per farle aprire e nel frattempo in un tegame ho aggiunto i pomodorini tagliati a pezzetti con l'aglio e l'olio e le ho fatti andare con un paio di cucchiari di acqua di cottura delle vongole e cozze filtrati.



3) Quindi ho sgusciato i molluschi tenendo qualche cozza intera a parte e quando il sugo si è consumato ho aggiunto i molluschi con i gamberetti, lasciando insaporire il tutto per pochi minuti, aggiungendo del peperoncino e una spolverata di prezzemolo tritato.



4) Una volta scolato il riso, l'ho messo nel tegame del sugo e l'ho amalgamato a fiamma accesa

# *Spaghetti alle code di gambero e brandy*

*Ingredienti per 4 persone:*

350 gr di spaghetti

500 gr di code di gambero

150 ml di panna da cucina

2 spicchi d'aglio

prezzemolo tritato q.b.

1 bicchiere di brandy

peperoncino q.b.

3 cucchiaini di passata di pomodoro

olio evo q.b.

sale q.b.



**Preparazione:**

Come prima cosa ho pulito le code di gambero, poi ho preso una padella capiente e vi ho messo l'olio con l'aglio ed il peperoncino.

Ho fatto imbiondire l'aglio ed ho unito le code di gambero, quindi ho sfumato con il brandy per alcuni minuti.

A questo punto ho levato l'aglio ed ho unito la panna con 2-3 cucchiari di passata di pomodoro, ed ho lasciato amalgamare a fuoco molto basso. Ho aggiustato di sale.

Infine quando il sugo è pronto ho scolato gli spaghetti nella padella aggiungendo prezzemolo fresco tritato e spadellando!

## *Bavette mari e monti*

*Ingredienti per 4 persone:*

4 etti di bavette

280-300 gr di champignon freschi

100 gr di panna fresca

350 gr di code di gambero

1 scalogno

1 spicchio d'aglio

olio evo

sale e pepe q.b.

*Preparazione:*

Come prima cosa ho preparato il sugo mettendo lo scalogno tritato finemente e l'aglio in una grande padella con dell'olio. Ho aggiunto i funghi tagliati a fettine e li ho cotti per cinque minuti aggiungendo sale e pepe e del prezzemolo tritato.

Dopo di che ho aggiunto le code di gambero, ho levato l'aglio, e ho fatto cuocere per altri 10 minuti, a fine cottura ho messo la panna ed ho insaporito con ancora sale pepe e prezzemolo fresco tritato.

Nel frattempo ho cotto la pasta e l'ho spadellata con il sugo per un minutino prima di servirla. Ed ecco qui una pasta d'effetto per una cena gustosa preparata in pochissimo tempo, per chi non avesse le code di gambero vanno benissimo i gamberetti surgelati, ricordatevi però di decongelarli prima



# *Bigoli di mare*

*ingredienti per 4 persone:*

500 gr di bigoli

250 gr di cozze sgusciate

150 gr di vongole sgusciate

2-3 alici sotto olio

2 pomodori

1 spicchio d'aglio

prezzemolo tritato q.b.

peperoncino

sale q.b.

olio evo q.b.

*preparazione:*

Come prima cosa ho messo le cozze le vongole in due pentole distinte e le ho cotte con un coperchio fino a quando non si sono aperte.

In una padella molto capiente ho messo un po' d'olio ed ho aggiunto i pomodori tagliati a cubetti, uno spicchio d'aglio, le alici sotto olio ed ho fatto cuocere per alcuni minuti, subito dopo ho aggiunto un paio di cucchiaini dell'acqua filtrato delle cozze, ho fatto cuocere fino a quando non è evaporato; ho spento ed ho messo il peperoncino e abbondante prezzemolo tritato.

A questo punto ho aggiunto i molluschi, mescolando e aggiustando di sale e pepe, cuocendole per un minuto e non di più altrimenti i molluschi si induriscono.

Nel frattempo ho cotto i bigoli e quando sono stati pronti li ho spadellati con il sugo per un minuto a fiamma viva!!



# *Risotto alle capesante e zafferano*

## **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- riso vialone nano
- 10 capesante
- 1 scalogno piccolino
- pistilli di zafferano
- parmigiano grattugiato
- olio
- sale e pepe q.b.

## **ESECUZIONE:**

*Per prima cosa metto i pistilli di zafferano in acqua tiepida per 3-4 ore. In un pentolino preparo il brodo vegetale con carota cipolla sadano e lo faccio andare, subito dopo pulisco le capesante e le lascio da parte. Nella casseruola dove farò il risotto metto lo scalogno tagliato fine con l'olio e lo lascio imbiondire poi aggiungo il riso con i pistilli. Faccio cuocere il riso aggiungendo man mano il brodo per 10 minuti, passato questo periodo metto le capesante tagliate a pezzettini e lo cuocio ancora aggiustando di sale, quando il risotto sta per arrivare a fine cottura lo manteco con il parmigiano un pezzetto di burro e pepe bianco.*



# *Bigoli con le sarde di lago*

## **INGREDIENTI PER 4 PERS. :**

300 gr di sarde di lago

400 gr di bigoli

uno picchio d'aglio

3-4 pomodorini

sale, pepe

olio q.b.

prezzemolo

## **PREPARAZIONE:**

Per prima cosa pulisco le sarde tirando via squame e lische e le taglio a piccoli pezzetti, metto in una padella olio le sarde i pomodorini tagliati e cubetti e le faccio andare finchè le sarde si saranno sciolte, miracomando non rosolate, dopo spengo la fiamma ad aggiungoun trito di aglio e prezzemolo aggiusto di sale e pepe. Cuocio i nostri bigoli e li scolo nella padella facendoli mantecare con il sugo e aggiungendo il prezzemolo tritato fresco.



# Sorbetto al limone e moscato

Il sorbetto è nato per preparare il palato a nuovi tipi di degustazione, infatti il galateo consiglia come intervallo tra diversi tipi di carni o pesce.

## *Ingredienti:*

300 gr di zucchero

125 gr di succo di limone

la buccia di un paio di limoni

1 albume d'uovo

vino moscato

## *Preparazione*

In una casseruola ho messo l'acqua con lo zucchero e le bucce di 2 limoni ed ho portato ad ebollizione.

Quando lo zucchero si è completamente sciolto e l'acqua ha iniziato a bollire ho spento il fuoco ed ho lasciato raffreddare.

Quando si è raffreddato ho aggiunto il succo dei limoni ed aiutandomi con un colino ho separato le bucce dal composto che ho messo in una ciotola di metallo e ho lasciato raffreddare in frigorifero.

Ho montato a neve l'albume e l'ho unito al composto; l'ho deposto in frigorifero per 2 ore mescolando ogni 15 minuti fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Ho tolto il sorbetto dal freezer circa 10 minuti prima di servirlo a tavola ho aggiunto il moscato e l'ho fatto rinvenire mescolando con cura.

(Le quantità del moscato non le ho messe vanno a piacere )

Infine l'ho versato, aiutandomi con un mestolo, in un flute ed ho servito.



*Polpette di nasello*

## ***Ingredienti:***

500 gr di nasello surgelato

1 panino (o 2-3 fette di pancarrè)

1 bicchiere di latte

2 uova

1 spicchio d'aglio

prezzemolo q.b.

olio di arachide per friggere

sale e pepe q.b.

2 foglie di alloro



### **Preparazione:**

- 1) Come prima cosa ho scongelato il pesce, quindi l'ho lessato con due foglie d'alloro ed una volta cotto l'ho fatto sgocciolare per bene e raffreddare.
- 2) A questo punto in una terrina ho messo il nasello tritato, il pane ammollato in precedenza nel latte e strizzato con cura, le uova, il prezzemolo e l'aglio tritato ho mescolato con cura aggiustando di sale e pepe. Se il composto risultasse troppo morbido aggiungere del pane grattugiato.
- 3) Ho formato delle palline che ho passato nel pane grattugiato mescolato ad un cucchiaino di farina di mais, ottenendo delle polpette molto più croccanti!!!!!!!!!!!!
- 4) Ho fritto le polpette in olio caldo e le ho scolate su carta assorbente.

## *Condimento alle mandorle per pesce al forno*

### *Ingredienti:*

1/2 bicchiere di olio evo

1 limone

3 cucchiaini di mandorle

1 manciata di basilico

1 manciata di prezzemolo

sale e pepe q.b.



## **Preparazione:**

1) Ho messo nel mortaio gli spicchi d'aglio ed il prezzemolo con il basilico tagliati grossolanamente con il coltello.

2) Ho pestato il tutto fino ad ottenere una poltiglia cremosa, quindi man mano ho aggiunto a filo l'olio ed il limone.

3) In una padella ho tostato le mandorle, spellate e triturate.

4) In una coppetta ho messo il composto di basilico e prezzemolo vi ho aggiunto le mandorle triturate ho mescolato con cura aggiustando di sale e pepe.

Va servite a tavola in una salsiera oppure direttamente nel piatto in cui servite il pesce!

# *Salmone in trappola*

## ***Ingredienti:***

1,5 kg di salmone

3 uova sode

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare da 250 gr

latte q.b.

timo q.b.

olio evo q.b.

sale e pepe.

2 foglie di alloro



## **Preparazione:**

- 1) Ho lasciato scongelare il rotolo di pasta per 2-3 ore nel frattempo ho lavato e pulito il salmone e l'ho lessato con 2 foglie di alloro per 20 minuti dopo il primo bollore.(devo dire che la precisione di Suor Germana mi lascia di stucco infatti era perfetto)..
- 2) Quando è stato cotto l'ho privato di testa e lisca e ho raccolto la polpa in una terrina.
- 3) In un'altra terrina invece ho sbriciolato le uova sode le ho condite con timo,sale e pepe,ho condito entrambe le terrine con un filo d'olio.
- 4) A questo punto ho steso la pasta sfoglia sulla carta forno e al centro per la lunghezza ho proceduto con uno strato di salmone ed uno di uova fino ad esaurimento degli ingredienti,l'ho quindi chiuso dandogli la forma di uno strudel,chiudendo bene i bordi e spennellato con un po' di latte.
- 5) Ho praticato dei piccoli forellini per fare uscire il vapore ed ho cotto per 45 minuti a 180°.Va servito caldo o tiepido.

# *Palline di sogliola*

## **Ingredienti:**

500 gr di sogliola

70 gr di parmigiano

20 gr di pinoli

1 uovo

prezzemolo q.b.

olio evo q.b.

farina q.b.

sale e pepe q.b.

## **Preparazione:**

1) In una terrina ho messo la sogliola tritata con i pinoli tritati grossolanamente, ho unito quindi l'uovo, il parmigiano, il pangrattato ed ho aggiustato di sale e pepe.



2) Ho mescolato fino ad ottenere un impasto omogeneo. (Se risultasse molle aggiungete ancora pangrattato).



- 3) A questo punto ho formato delle piccole palline che ho passato nella farina
- 4) Ho messo l'olio nella padella e quando è stato bollente vi ho adagiato le polpette, che ho cotto parte per parte fino a doratura.
- 5) Le ho fatte asciugare su carta assorbente e servite calde.

## *Filetto di merluzzo in crosta di mandorle*

### **Ingredienti per 4 persone:**

4 filetti di merluzzo

una tazza di mandorle spellate

4 cucchiaini di pangrattato

la scorza di 1 limone

1 spicchio d'aglio

2 peperoncini secchi

un po' di prezzemolo tritato

sale e pepe q.b.



### **Preparazione:**

**1)** la preparazione di questo filetto di merluzzo è molto semplice. Quindi come prima cosa ho messo in una terrina l'aglio tritato con le mandorle tritate, il pangrattato, il peperoncino tritato, il prezzemolo e un po' di sale. Ho mescolato con cura ed ho aggiunto 2 cucchiaini d'olio per ammorbidirlo.

2) A questo punto ho trasferito il composto su di un vassoio, ho preso i filetti di merluzzo e li ho impanati con cura premendo bene con le dita e formando una bella crosta spessa sopra il nostro pesce.

3) Ho proceduto quindi con la cottura preriscaldando il forno a 200°, poi ho disposto il merluzzo su di una placa rivestita con carta forno (la cottura risulta leggerissima) ed ho cotto per 10 minuti fino alla doratura!

## *Code di gambero alla Busara*



### ***Ingredienti:***

1 kg di code di gambero già sghusciate

500 gr di polpa di pomodoro

1 bicchiere di vino bianco

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 carota

olio

sale qb

peperoncino

pane grattugiato q.b.

prezzemolo q.b.

### **Preparazione:**

1) Per prima cosa trito la cipolla e carote assieme, li metto in una casseruola con l'aglio e l'olio e peperoncino e li faccio appassire. Aggiungo poi la polpa di pomodoro con un po' d'acqua e faccio andare pian pianino il sughetto finchè si addensa, tolgo l'aglio.



2) Ora passo le code di gambero una ad una nel pane grattugiato e le metto nel nostro sughetto, aggiungo il vino bianco e le lascio cuocere finchè il vino non si consumerà.



3) Adesso che le code sono pronte aggiungo del prezzemolo tritato fresco.



A casa mia questo piatto viene presentato con della “polenta brustolà” cioè polenta abbrustolita e accompagnata da un vino Trebianel, vino secco e leggero.



## Seppioline in umido con polenta



### *Ingredienti:*

1 kg di seppie

3 alici sotto olio

3 cucchiaini di pomodoro

mezzo bicchiere di vino bianco secco

2 cucchiaini di olio evo

1 piccolo scalogno

1 spicchio d'aglio

sale e pepe q.b.

peperoncino (facoltativo)

**Preparazione:**

1) Come prima cosa ho lavato per bene le seppie e pulite con cura, quindi aiutandomi con una forbice le ho tagliate a piccole striscioline.



2) Ho messo, tutto a freddo, le seppioline in pentola con l'olio le 3 alici lo scalogno tritato finemente e l'aglio ed ho fatto cuocere fino a quando l'acqua delle seppie non si è asciugata



3) Ho aggiunto poi il vino bianco ho mescolato ed ho lasciato sfumare



4) Quando il vino è evaporato ho aggiunto il pomodoro, ho levato l'aglio, ed ho lasciato cuocere a fuoco medio basso fino a quando le seppioline non sono diventate tenere



5) A fine cottura ho aggiustato di sale e pepe, ho aggiunto del prezzemolo tritato fresco e anche del peperoncino tritato.



A questo punto il piatto è finito ed è pronto ad essere mangiato magari accompagnato da delle buone cucchiariate di polenta appena fatta )



# Calamari fritti con polenta

## ingredienti:

3 calamari medi

farina q.b.

2 bicchieri di latte

2 limoni

sale q.b.

## Preparazione:

la preparazione di questo piatto è molto semplice. Come prima cosa ho tagliato i calamari a rondelle e li ho messi nella ciotola dove ho versato il latte. Li ho lasciati riposare per un'oretta.

A questo punto li ho strizzati per bene, togliendo il latte in eccesso, e li ho passati nella farina cercando di farla aderire il più possibile.

Li ho fritti in olio di semi, li ho asciugati su carta assorbente e li ho serviti ancora caldi aggiustati con sale e con delle fettine di limone.

Ed ecco i nostri calamari fritti pronti per essere mangiati!!!



# *Salmone agrumato in crosta di pistacchi*

*ingredienti per 4 persone:*

600 gr di salmone fresco spellato e spinato

300 gr di pistacchi spellati e tostati

150 gr di mandorle

100 gr di nocciole

2 fette di pancarrè tostato

la scorza di un limone

la scorza di un'arancia

latte q.b.

olio evo q.b.

maggiorana e salvia q.b.



*preparazione:*

Come prima cosa ho frullato nel mixer le scorze degli agrumi con gli odori, poi ho aggiunto il pane sbriciolato (l'ho tostato per bene fino a renderlo croccante), i pistacchi, le nocciole e le mandorle; e frullo tutto insieme con un pizzico di sale.

Ho tagliato le porzioni grandi come un portafoglio dello spessore di 4 cm, le ho immerse in una bacinella dove ho messo del latte, li ho scolati per bene e passati in un vassoio dove ho messo il trito che ho preparato in precedenza..

Infine ho disposto le fette "panate" di salmone in una pirofila ho irrorato con un goccio d'olio e ho infornato per 20 minuti a 180° in forno preriscaldato

# Gamberoni in tempura

*Ingredienti per 20 gamberoni:*

20 gamberoni

9-10 cucchiaini di farina 0

3 cucchiaini di semola di grano duro

acqua frizzante gelata q.b.

olio di semi d'arachide q.b.



*Preparazione:*

Come prima cosa ho pulito per bene i gamberoni, privandoli dal loro carapace e dal filetto.

A questo punto ho preparato la pastella mescolando con una frusta le due farine con l'acqua frizzante gelata, fino ad ottenere un composto liscio dalla consistenza cremosa.

Ho preso tre -quattro gamberoni per volta e li ho fritti in olio bollente per pochi minuti, fino a quando sono diventati dorati e croccanti!!!

# Polpettine di tonno



## **Ingredienti:**

2 scatole di tonno al naturale

250 gr di mollica di pane

1 spicchio d'aglio

prezzemolo tritato q.b.

una manciata di capperi

sale e pepe q.b.

olio evo q.b.

2 uova

pangrattato q.b.

olio per friggere

## **Preparazione:**

In una terrina ho messo il tonno privo dell'acqua, schiacciandolo con una forchetta, poi ho aggiunto la mollica di pane sminuzzata a pezzetti piccolissimi, le uova, lo spicchio d'aglio sminuzzato, il prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio d'oliva, i capperi sotto sale sciacquati e sminuzzati ed ho aggiustato di sale e pepe.

Ho mescolato con cura fino ad ottenere un impasto omogeneo, quindi ho formato delle piccole palline che ho passato nel pangrattato.

Ho fritto in olio bollente,

