

MINUTO X MINUTO cucinare il pesce



GIUNTI DEMETRA

Licenza edgt-560-768368-8346fe1 rilasciata il 21 gennaio 2018
a Francesco Artosi

CUCINA

MINUTO PER MINUTO



cucinare il pesce

 **GIUNTI** DEMETRA

Progetto grafico: Cinzia Chiari

Revisione, editing e impaginazione: Paola Agostini e Mariarosa Brizzi

Realizzazione editoriale a cura di: EDIMEDIA SAS, via Orcagna 66, Firenze

I testi sono tratti dai seguenti volumi editi da Giunti:

Pesce, 2007; *Pesce crudo e sushi*, 2007; *Primi piatti di pesce*, 2007; *Voglia di cucinare 2*, 2007; *Il cucchiaino azzurro*, 2006; *Voglia di cucinare pesce*, 2006; *Wok*, 2004; *Scuola di cucina*, 2003.

Tutte le immagini appartengono all'Archivio Giunti/© Giuliano Valsecchi, Firenze a eccezione delle seguenti:

Archivio Giunti/© Giovanni Petronio, Firenze p. 114

© Poisson d'Avril/Photocuisine/Corbis p. 8

© Stockfood/Olycom pp. 6, 30

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Si ringrazia lo Chef de cuisine Carla Marchetti per la preparazione delle ricette fotografate da Giuliano Valsecchi.

www.giunti.it

© 2008, 2011 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia

Via Dante, 4 - 20121 Milano - Italia

ISBN 9788844042059

Edizione digitale realizzata da Simplicissimus Book Farm srl

Prima edizione digitale 2010

Sommario

Il pesce in tavola

La scelta

Il pesce fresco	9
Il pesce surgelato	10
Il pesce conservato	10

La pulitura

Gli strumenti	13
Pesci di mare, di fiume e di lago	14
I molluschi	16
I crostacei	18

La cottura

In bianco o bollito	21
Al vapore	22
Al forno	24
Ai ferri o alla griglia	25
In frittura	27

Il ricettario

Antipasti caldi e freddi

Involtini profumati	33
Tartine russe salmone e caviale	33
Polpettine di pesce spada	34
Bruschette polpo e salsa verde	34
Vongole, patate e fagioli al pepe	35
Scampi alla paprica	35

Pomodori ripieni con le sardine	35
<i>Frittelle dorate di gamberetti</i>	37
Polipetti neri piccanti	38
Fettine di polpo, carote e bottarga	38
Frittelline di pesce azzurro e verdure	38
Agoni in crema di senape	39
Indivia al gusto di salmone	39
Spuma piccante di trota e salmone	39
Antipasto di telline e finocchietto	40
Toast di sogliola al sesamo	40
Cestelli di pompelmo al tonno	40
Sarde e verdure piccanti	42
Insalatina mele e aringhe	42
Conchiglie agrodolci	42
Arancini ai gamberetti	43
Bignè rosa	43
<i>Tartine fave e pesce persico</i>	45
Scampi all'avocado	46
Antipasto di salmone al Martini	46
Sfoglie di salmone	47
Cozze ripiene	47
Capesante gratinate	48
Sauté di ostriche allo spumante	48
Tonno fasciato con cavolo	48
Flan di coda di rospo	50
Bocconcini ubriachi	50
Sorprese di cetrioli e gamberetti	50

sommario

Rombo agli agrumi	97	Ostriche al cedro e cognac	117
Cubetti di merluzzo e pomodori	98	Nigiri di gamberi	117
Crocchette piccanti di sogliola	98	<i>Mix di sushi</i>	119
Seppie profumate	98	Sushi con gamberi e melanzane	120
Alici in pastella con crema di zucca	100	Polpette di gamberetti al wasabi	120
Galantina di pesce	100	Palline di pesce in salsa	120
Sformato di baccalà al vino	101	Tris di carpacci	121
Cappon magro	101	Nigiri-sushi	121
<i>Rombo al purè di verdure</i>	103	<i>Maki-sushi</i>	123
Palombo dorato al limone	104	Cruditè di mare agli agrumi e scalogno	124
Dadolata di pescatrice e mais	104	Carpaccio di salmone all'erba cipollina	124
Filetti di triglia con zucchine	104	Insalata di pesce crudo	124
Salmone al vapore e salsa di verdure	105	Gran piatto di pesce alla siciliana	125
Capitone all'arancia	105	Carpaccio di orata con olive	125
Nasellini all'agrodolce	106	<i>Indice alfabetico delle ricette</i>	126
Grongo alla mediterranea	106		
Salmone alle mele verdi	106		
Tonno ai peperoni	108		
Orata al radicchio	108		
Polpettone di polpa di granchio	108		
Polpette di baccalà e scalogni	109		
Tinche in umido	109		
<i>Seppie ripiene agli spinaci</i>	111		
Impepata di cozze allo zafferano	112		
Fasolari gratinati	112		
Branzino con crema di patate e pesto	112		

Pesce crudo e sushi

Sushi di salmone	115
Carpaccio al cumino	115
Tartara di astice con mela verde	116
Sashimi di calamaro	116
Carpaccio colorato	116

*Le ricette in corsivo sono spiegate
con foto step-by-step.*





Il pesce in tavola

La buona cucina di pesce comincia al mercato: è fondamentale infatti saper riconoscere un prodotto fresco e di qualità. Per rendere meno antipatica la fase della pulitura basta seguire alcune semplici regole. Infine il modo giusto per cuocere i principali tipi di pesce.



La scelta

Il pesce fresco al momento dell'acquisto deve essere scelto. La buona riuscita delle pietanze di cui è ingrediente principale dipende in gran parte dalla sua freschezza. Se un pezzo di carne può infatti non essere buonissimo e comunque ben figurare se supportato da un buon intingolo, la cucina del pesce è fatta invece da aromi e sapori che devono esaltare la delicatezza della carne del pesce senza mai coprirlo. Dunque, quando ci apprestiamo a comprarlo, allertiamo tutti i nostri sensi ai fini di una buona scelta.

IL PESCE FRESCO **Osservazione del corpo**

Il pesce fresco ha pelle lucente con riflessi metallo-iridescenti, più il tempo passa da quando è stato pescato più questa caratteristica si attenua: la pelle diventa opaca (può però essere considerato ancora fresco) e quindi assumere un aspetto viscido, con sfumature grigio-giallastre (evitate di comprare). Per questo motivo, i pescivendoli usano "rinfrescare" la merce con acqua (meglio ancora se salata) ed esporla sotto forti luci. Un attento esame vi permetterà comunque di non essere ingannati.

Il pesce fresco ha inoltre occhio vivace, limpido e convesso; dopo 1-2 giorni dalla pesca queste caratteristiche iniziano a svanire. Evitate il pesce con occhio vitreo, infossato,

arrossato e ricoperto da una patina biancastra. Le branchie, infine, devono essere rosse: sono ammissibili tutte le gamme del rosso, dal rosa pallido al bordeaux; quando iniziano però a essere rosso mattone il pesce è al limite della commestibilità, se sono marroni è da scartare.

Controllo della consistenza

Chiaramente la consistenza del pesce può variare da specie a specie e a seconda della taglia (più è grosso, più è consistente). Il pesce appena pescato ha comunque corpo rigido e leggermente arcuato, fenomeno durevole a seconda delle modalità di pesca (presente più a lungo in pesci che non hanno subito stress o che hanno carne soda e compatta) e di conservazione. Con il passare delle ore la rigidità del pesce si attenua e

se ne tocchiamo l'addome questo si presenterà più o meno elastico, diventando poi cedevole e infine flaccido.

Odorare il pesce

Vista, tatto e infine anche l'olfatto in azione per acquistare pesce fresco. Fino a 24 ore dalla pesca il pesce non ha un suo odore specifico ma sa di mare, di alghe. Ben presto prenderà però il tipico "odore di pesce" (se non è marcato o acido il prodotto è ancora fresco) e poi, con il passare del tempo, tutta una serie di odori dovuti all'ambiente in cui viene conservato e alla sua degenerazione. A seconda della quantità e qualità di questi odori possiamo stabilire il grado di freschezza.

IL PESCE SURGELATO

Generalmente abbiamo nei confronti del pesce surgelato una sorta di titubanza. Ci hanno così tanto raccomandato di comprare sempre pesce fresco, anzi freschissimo, che non ci sembra proprio il caso di acquistare pesce surgelato. Tra l'altro il suo costo tanto inferiore rispetto a quelli della pescheria sembra essere indice di una minore qualità.

E invece il pesce surgelato va considerato come pesce freschissimo, a volte più fresco di quello offerto ai banchi delle pescherie.

Infatti, il pesce che la mattina troviamo nelle rivendite, nel migliore dei casi è stato pescato durante la notte e ha sopportato un trasporto più o meno lungo – ricordiamo che comunque durante questo periodo

è stato mantenuto a temperature controllate. Nel peggiore dei casi il pesce esposto sui banchi è quello rimasto invenduto dal giorno prima, sicuramente ancora buono, ma non più freschissimo.

Il pesce surgelato è invece pesce che a meno di 2 ore dalla pesca viene pulito e portato alla temperatura di -20 °C. Il suo basso costo non è da imputarsi a scarsa qualità, ma al fatto che, grazie a questo procedimento di conservazione, non richiede particolari cure di mantenimento.

Una volta in cucina e previo scongelamento potrà essere cucinato al pari di quello fresco.

L'unica nota dolente è che la pratica dello scongelamento provoca l'inevitabile dilavamento di alcuni elementi nutritivi (sali minerali, vitamine idrosolubili ecc.).

IL PESCE CONSERVATO

Diversi sono i metodi di conservazione del pesce: dall'essiccazione, alla salatura, all'affumicatura, all'inscatolamento, previa sterilizzazione e pastorizzazione, alla salamoia, alla marinatura. Sono metodi che incidono notevolmente sulle qualità organolettiche e nutrizionali del prodotto, trasformandolo in un ingrediente cui affidarci soltanto in caso di preparazioni particolari.

Secondo il metodo di conservazione cui il pesce è stato sottoposto, al momento dell'utilizzo, dovrà prima essere trattato in modo particolare. Se si tratta di **pesce sottosale** andrà prima liberato bene dal sale e

Varietà di pesce e mesi più indicati per l'acquisto*

Tipi di pesce	genajo	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agoto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ACCIUGA	✓		✓	✓	✓		✓	✓			✓	
ANGUILLA	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
ARAGOSTA				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
BRANZINO	✓	✓				✓						
CALAMARO		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
COZZA		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DENTICE				✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
GAMBERO				✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
MERLUZZO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
MOSCARDINO	✓	✓	✓								✓	✓
ORATA						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
POLPO		✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
RAZZA		✓										✓
ROMBO	✓		✓	✓								
SEPPIA		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SGOMBRO		✓		✓			✓	✓				
SOGLIOLA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
TONNO			✓	✓	✓	✓				✓		
TRIGLIA	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
TROTA	✓				✓	✓		✓			✓	
VONGOLA		✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

* Da E. Muti, *La Bibbia delle calorie*, Giunti, Firenze, 2003.

sciacquato velocemente sotto acqua o – ancora meglio in modo da non privarlo di sapore – pulito accuratamente con un panno umido e dilitato. A volte, così come certi pesci affumicati, quelli conservati sottosale vanno lasciati a bagno in poco latte per ammorbidirli, dopo essere stati ben ripuliti dal sale.

Il **pesce essiccato** andrà utilizzato dopo un determinato periodo di ammollo in acqua o latte.

Il **pesce conservato in salamoia o in scatola** andrà scolato dal liquido di mantenimento (per un corretto utilizzo è comunque sempre bene leggere le istruzioni indicate sulle etichette).

ricordate che

Particolarmente povero di grassi, il pesce è di facile digestione e facilmente inseribile in qualsiasi dieta. Il suo valore nutrizionale non è diverso da quello della carne. Anzi, presenta una gamma di vitamine, minerali (fosforo, ferro e non dimentichiamo l'importante apporto di iodio) e acidi grassi polinsaturi, fondamentali per l'organismo, non facilmente reperibili negli altri alimenti. Il pesce, inoltre, contiene pochissimi grassi. Si obietterà che occorre fare attenzione: chi non ha sentito parlare di pesci grassi e pesci magri? In questo caso, però, il termine "grasso", se riferito al pesce, non assume il valore negativo che ha in genere. I pesci infatti si suddividono rispetto al loro contenuto lipidico (variabile dallo 0,1% al 30%) in:

- **molto magri** (fino all'1%): luccio, merluzzo, sogliola, tinca, orata ecc.;
- **magri** (dall'1 al 5%): trota, rombo, dentice, pesce spada ecc.;
- **semigrassi** (dal 5 al 10%): triglia, cefalo, salmone in scatola ecc.;
- **grassi** (oltre il 10%): salmone fresco, anguilla, sgombro ecc.

Nel pesce i lipidi, o grassi, presenti assumono valore nutritivo superiore a quello della carne per l'elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi, fosfati e lecitine. I grassi polinsaturi hanno un'importante funzione protettiva nei confronti dei disturbi circolatori e dell'arteriosclerosi, oltre che contribuire alla formazione delle pareti cellulari, alla regolazione della pressione arteriosa e dell'attività cardiaca e altro ancora. Infine, nel pesce spesso il grasso è per lo più concentrato al di sotto della pelle che viene generalmente tolta prima o durante il pasto. La carne che gustiamo sarà quindi particolarmente magra.

Il pesce dà un buon apporto di vitamine (A, D, B2, B5, B6, B12, H, PP), ma occorre segnalare che alcune di esse (A e D) sono presenti soprattutto negli organi interni, in particolare nel fegato e quindi vengono in buona parte eliminate durante la pulitura. L'operazione di pulitura è anche la ragione per cui non si può sperare in nessun apporto di calcio, considerato che nel pesce esso è completamente concentrato nella lisca.

La pulitura

È forse la fase meno gratificante della cucina marinara. Presso la grande distribuzione spesso i pesci sono già in parte o totalmente puliti, così come generalmente, se richiesto, possiamo avere un aiuto dal rivenditore che libererà il pesce dalle viscere.

Vi consigliamo però di fare voi stessi pazientemente pratica: eseguendo personalmente la pulitura, oltre alla possibilità di un ulteriore controllo della freschezza e della qualità, potrete anche di volta in volta adeguarla al tipo di pietanza che desiderate preparare.

Questa operazione diverrà con il tempo più veloce e meno fastidiosa. Un consiglio: eseguite le operazioni su fogli di giornale, eliminando quelli in superficie man mano che proseguite nelle fasi di pulitura del pesce, in modo da avere un piano di lavoro sempre pulito e sgombro, e una superficie ruvida e assorbente per non disperdere squame e umidità. Sarà bene anche proteggere le mani durante il lavoro con dei guanti di gomma.

GLI STRUMENTI

- **Lame e forbici.** È bene poter usufruire di una buona serie di coltelli di diverso tipo: da trancio; a lama corta; a lama più lunga e sottile, adatti a sfilettare.

Particolarmente utile è anche l'apposito coltello evisceratore e squamatore (che però può essere egregiamente sostituito da una conchiglia dentellata o da un cucchiaino), così come un trinciatore per aprire il carapace dei crostacei.

Anche ostriche e frutti di mare vengono aperti più agevolmente utiliz-

zando appositi coltellini e lo speciale guanto salvamano in rete metallica. In fase di pulitura si riveleranno necessarie un paio di forbici da cucina. Munitevi infine di pinzette, utili a liberare la polpa da eventuali lische o i molluschi da schegge di guscio; una pinza (o schiaccianoci) è invece necessaria per spezzare le chele dei crostacei. Tutte le lame di coltelli e forbici devono essere ben affilate. Per conservare il filo delle lame è bene non lavarle in acqua saponata e con spugne abrasive, ma sciacquarle subito dopo l'uso con un po'

d'acqua tiepida e una spugnetta, asciugandole poi immediatamente e riponendole separatamente.

- **Taglieri.** Utili uno o due taglieri, della giusta misura, meglio se di quelli bordati per evitare la perdita di eventuali liquidi. Consigliamo di utilizzare taglieri di plastica piuttosto che di legno, poiché quest'ultimo assorbe troppo odori e umori del pesce; altrimenti – avendolo a disposizione – è meglio lavorare su un piano di marmo.

- **Recipienti.** Vassoi e contenitori muniti di coperchio a chiusura ermetica di metallo, ceramica, vetro o plastica sono utili sia durante le fasi di pulitura, sia per conservare il pesce in frigorifero se lo pulite qualche tempo prima di cucinarlo. In questo caso ponete il pesce all'interno del recipiente poggiandolo su un letto di ghiaccio tritato e chiudete bene il coperchio in modo che il pesce non assorba l'odore di altri alimenti contenuti in frigorifero e viceversa.

- **Carta da cucina e canovacci.** Utili nelle operazioni di pulitura per mantenere sempre pulito il piano di lavoro, per trattenere il pesce se particolarmente viscido, per asciugarlo una volta sciacquato ecc. Ricordiamo che sacchetti di plastica per uso alimentare, pellicola trasparente e carta metallizzata possono servire se parte del pesce dovrà essere congelata dopo la pulitura.

PESCI DI MARE, DI FIUME E DI LAGO

- **Eliminazione delle pinne e squamatura.** Con l'aiuto di robuste for-

bici il pesce va liberato dalle pinne, recidendole alla base. Occorre poi appoggiarlo su un foglio di carta ruvida e, tenendolo per la coda, raschiare la pelle verso la testa con un coltellino, un cucchiaino, una conchiglia dentellata o l'apposito attrezzo squamapesce tenuti obliqui. Nel corso dell'operazione generalmente le squame "volano" da ogni parte; potrete ovviare all'inconveniente infilando il pesce in un sacchetto di cellophane o utilizzando un apposito coltellino munito di una specie di aletta in plastica che evita questo problema. Questa operazione va effettuata soltanto per quei pesci (pagello, carpa, cefalo) in cui le squame si presentano grandi e cornee; per molti altri, infatti, tale operazione non è necessaria, perché le squame sono piccole e formano un tutt'uno con la pelle.

- **Eviscerazione.** Il pesce va poi svuotato delle interiora (ricordiamo però: a volte uova e fegato sono molto buoni ed è meglio lasciarli). A seconda della preparazione e della cottura stabilite, sceglieremo di svuotare il pesce dal ventre (se intendiamo ricavarne filetti, oppure se una volta cotto verrà diliscato), o dalle branchie (se intendiamo cucinare il pesce intero o farcirlo). Nel primo caso occorre incidere con una lama affilata o un paio di forbici la pancia del pesce, partendo dalle branchie fino alla zona anale: dopo aver tolto le viscere, avendo cura di rimuovere qualsiasi traccia di sangue, sciacquate il pesce sotto l'acqua fredda e asciugatelo con cura.

come squamare, eviscerare e spellare



Con l'aiuto di robuste forbici, liberate il pesce da tutte le pinne recidendole alla base.



Appoggiate il pesce e, tenendolo, raschiate la pelle verso la testa con un cucchiaino.



Incidete con un paio di forbici la pancia del pesce dalle branchie fino alla zona anale.



Togliete le viscere, avendo cura di rimuovere qualsiasi traccia di sangue, e sciacquate il pesce sotto acqua fredda.



Immergete un attimo la coda in acqua bollente; poi, servendovi di un canovaccio, alzate un lembo di pelle.



Tenete bene il pesce con una mano e, con l'altra, afferrate la pelle e strappate con forza verso la testa.

Per svuotarlo dalle branchie dovrete invece infilare l'indice nell'apertura branchiale ed estrarre branchie viscere. Sciacquate con cura, verificando che non siano rimasti residui. Se il pesce deve essere cotto intero, vi consigliamo di non togliere la testa, a meno che la ricetta non lo richieda espressamente o non dobbiate sfilettarlo. La testa, infatti, non soltanto contribuisce a insaporire la pietanza durante la cottura, ma permetterà (in preparazioni arrosto, in umido, grigliate ecc.) una miglior presentazione della portata.

• **Spellatura.** Generalmente la pelle del pesce viene tolta a fine cottura (fanno eccezione i pescetti piccoli, per esempio marinati o fritti, in cui forma un tutt'uno con la polpa). Alcuni pesci (come quelli piatti) richiedono invece di essere spellati prima della cottura, o perché la ricetta ne prevede la cottura a filetti o perché la loro pelle è particolarmente grassa e potrebbe perciò compromettere il gusto della ricetta. In alcuni casi (per esempio razza, coda di rospo, palombo) i pesci vengono venduti già spellati; in altri (sogliola, anguilla ecc.) provvederemo noi all'operazione.

Per spellare un pesce piatto bisogna immergerne velocemente la coda in acqua bollente, avvolgere intorno al dito un canovaccio e poi farlo strisciare sulla coda in modo da riuscire a sollevare un lembo di pelle. Poi bisogna afferrare la pelle e strappare con forza verso la testa. A questo punto si può procedere alla sfilettatura.

• **Sfilettatura.** I pesci tondi vanno prima sfilettati e poi spellati. Per sfilettare un pesce tondo bisogna posare il pesce sul tagliere con la coda rivolta verso di noi e aprire il ventre dalla testa alla coda. Allo stesso modo bisognerà incidere il dorso. La fase più delicata consisterà nello staccare il filetto superiore dalla spina dorsale, seguendo le spine ventrali. La lisca andrà poi separata anche dal filetto inferiore, e con essa andrà eliminata la testa, che potrà essere utilizzata per brodi e fumetti. Infine, con una pinzetta o un coltello bisognerà ripulire la polpa da eventuali lisce rimaste attaccate.

Se la ricetta richiede anche la spellatura dei filetti, questi andranno appoggiati sul piano di lavoro lasciando la parte di polpa verso l'alto, per procedere appunto con questa operazione.

I MOLLUSCHI In conchiglia

Le conchiglie vanno spazzolate e pulite con cura per liberarle dal bisso (il ciuffetto che serve al mollusco per ancorarsi alle rocce); poi vanno lasciate a bagno in acqua e sale per almeno 30 minuti, così da far uscire la sabbia tra le valve (attenzione però a non prolungare troppo il tempo di ammollo, rischiereste di far perdere loro il tipico "sapore di mare"). A questo punto, possono essere passate in padella in modo che si schiudano: il tegame va mantenuto coperto e scosso per i manici in modo che il calore si distribuisca uniformemente a tutte le conchiglie.

come filettare



Incidete il dorso partendo dalla testa e arrivando fino alla coda.



Staccate il filetto superiore dalla spina dorsale usando il coltello di piatto.



Separate la lisca dal filetto inferiore ed eliminate la testa.

come pulire i molluschi in conchiglia



Spazzolate accuratamente i gusci sia delle cozze sia delle vongole con una spazzola.



Sciacquate sia le cozze sia le vongole sotto acqua corrente per pulire bene le conchiglie.



Lasciate le vongole in acqua e sale per 30 minuti in modo che perdano la sabbia.

Scartate le conchiglie rotte e quelle che non si aprono. Il liquido che i molluschi lasciano sul fondo della padella è ricco di sapore ed è quindi bene filtrarlo, e riutilizzarlo poi nella preparazione della pietanza.

Cefalopodi

Di questi molluschi si mangiano soltanto il corpo a sacca e i tentacoli. Generalmente hanno carne tenera; se invece risultasse dura o gommosa, ciò può essere imputabile a un metodo di cottura sbagliato, dai tempi troppo prolungati.

È consigliabile far frollare gli esemplari più grandi per qualche tempo, oppure batterli prima della cottura. Mentre moscardini e polpi hanno il corpo completamente privo di sostegno, gli altri molluschi cefalopodi hanno all'interno della sacca un sostegno, che è sottile e cartilagineo (penna) nel calamaro, più spesso e duro (osso) in seppie, totani ecc., e di cui vanno privati prima di essere cucinati.

Dopo aver tolto l'osso (o la penna) se presente, vanno puliti privando gli occhi, della bocca (rostro) posta all'attaccatura dei tentacoli, aiutandovi con la pressione delle dita, e delle interiora, che verranno estratte dalla sacca tirando i tentacoli. Nel caso del polpo la sacca del corpo viene pulita senza essere separata dai tentacoli, ma solamente rovesciata.

Tutti i cefalopodi hanno la sacca dell'inchiostro: nel calamaro e nel polpo è posta dietro alla testa, mentre nella seppia si trova fra le inte-

riora. L'inchiostro è ottimo in molte preparazioni.

I molluschi, dopo essere stati puliti, vanno sciacquati molto bene sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali residui di viscere e pelle, e asciugati con cura.

Un accorgimento utile per ammorbidire la carne del polpo è quello di immergerlo ed estrarlo velocemente da una pentola d'acqua in ebollizione per 5-6 volte.

I CROSTACEI

Ricordiamo che vanno acquistati vivi e consumati nel più breve tempo possibile dal momento dell'acquisto; generalmente si ammazzano tuffandoli nell'acqua bollente (immergete prima la testa in modo che muoiano subito).

Non richiedono operazioni particolari prima della cottura, se non una buona spazzolata in modo da eliminare eventuali residui di sabbia e alghe presenti sulla corazza.

A seconda della preparazione i crostacei potranno essere sgusciati a crudo o dopo essere stati scottati in acqua o brodo bollente. Ricordiamo comunque che questa operazione non risulterà difficile se, con delle forbici affilate, inciderete il carapace, che nell'aragosta deve essere inciso a metà nel senso della lunghezza. Poi andrà eliminato l'eventuale sacchetto della sabbia e il filamento intestinale.

Durante le operazioni di pulitura bisogna fare attenzione a non rovinare il carapace, poiché spesso lo si utilizza per servire in tavola la polpa

come pulire i calamari



Separate i tentacoli dal resto del corpo, tirandoli con una mano e reggendo la sacca con l'altra.



Spingete all'indietro il sacco; individuate la penna estraetela, tirandola delicatamente.



Pulite il ciuffo dei tentacoli della testa e delle viscere, ed eliminate la bocca.

come pulire l'aragosta



Aprite per il lungo il crostaceo, individuate il filamento intestinale ed eliminatelo.



Individuate quindi la sacca cerebrale che si trova appena sotto la testa ed eliminatela.



Estraete la polpa aiutandovi con un coltello e badando a non sciupare il carapace.

debitamente preparata. Una volta eliminato il filamento e nell'aragosta anche la sacca cerebrale, aiutandovi con un coltello affilato, e facendo attenzione a non rovinarla, potrete estrarre la polpa dal carapace. La carne va ricercata anche nelle chele e nelle zampe.

Il sapore molto delicato e la forma particolare dei crostacei fanno sì che, anche se cucinati con metodi semplici (al vapore, lessati) e accompagnati da qualche gustosa salsina, rappresentino una portata "ricca", di sicura riuscita, capace di colpire favorevolmente i vostri ospiti.

ricordate che

La pulitura del pesce comporta un'alta percentuale di scarto. Questo è sicuramente un dato importante, che bisogna tenere in considerazione al momento dell'acquisto per stabilire le dosi. Indicativamente, se la pietanza a base di pesce che preparate costituisce la portata principale, potrete calcolare circa 500 g di pesce non pulito per persona o 200 g di filetti; se invece il pesce serve alla preparazione di un antipasto basteranno 100 g di pesce pulito per persona.

Nel caso dei crostacei, considerate che per ogni commensale occorreranno circa 300 g di aragosta o astice con il carapace, o di scampi e gamberi con guscio; di questi ultimi, se sgusciati, ne basteranno 80-90 g per porzione. Calcolate circa 300-400 g di molluschi con il guscio per ciascuna porzione, mentre potrete limitarvi a circa 180-200 g di seppie, moscardini ecc.

Vi suggeriamo di non gettare gli scarti di pulitura, ma di utilizzare pelle e lisce per la preparazione di brodi e fumetti utili per le salse e per insaporire le pietanze. Con la tabella qui sotto riprodotta desideriamo dare un'idea indicativa della percentuale di scarto che la pulitura determina in alcuni tipi di pesce.

Percentuali di scarto	
Coda di rospo, razza, rombo	Fino al 55%
Aguglia, carpa, cefalo, dentice, sogliola	Fino al 50%
Branzino	Fino al 47%
Lavarello, luccio, merlano, pesce persico, trota	Fino al 45%
Piccoli pesci per frittura	Fino al 40%
Anguilla	Fino al 35%
Acciughe, sardine	Fino al 30%
Merluzzo, nasello, sgombro, triglia	Fino al 25%

La cottura

Il pesce è un alimento altamente digeribile: generalmente sono sufficienti 2-3 ore per la digestione di pesci molto magri e 3-4 per i pesci grassi. In questi tempi rientrano anche i pesci scongelati da considerarsi come freschi, mentre i prodotti ittici conservati sono generalmente di più lenta digestione (4-5 ore). Tra i pesci freschi sono quelli d'acqua dolce i più facili da digerire perché hanno fibre meno compatte e minore contenuto in grassi e tessuto connettivo. Tra i pesci di mare i molluschi e i crostacei possono provocare problemi digestivi in persone dallo stomaco particolarmente delicato, poiché la loro carne ha fibre molto compatte.

Un altro fattore da cui dipende la buona digestione del pesce è la scelta del metodo di cottura più adeguato alle caratteristiche di ciascuna specie. In genere il pesce non deve essere mai cotto troppo, per non rischiare di alterarne il sapore oltre che disperdere gran parte delle proprietà nutrizionali. Al giusto tempo di cottura, che varia anche a seconda della grandezza del pesce, la spina dorsale deve essere bianca, la polpa si deve staccare facilmente, essere opaca e di giusta consistenza, l'occhio divenire biancastro, con la pupilla che fuoriesce.

Attenzione: prima di cuocere il pesce assicuratevi che non necessiti di una leggera frollatura. Questo è il caso di pesci tipo razza, polpo, seppie, i quali, senza compromettere la freschezza, vanno fatti riposare su un letto di ghiaccio per qualche tempo prima di cucinarli.

IN BIANCO O BOLLITO

È una cottura adatta a qualsiasi pesce di grossa taglia ed è tra quelle che consentono la migliore digeribilità della pietanza perché non richiede l'utilizzo di grassi. Il pesce, dopo essere stato adeguatamente pulito, viene adagiato in un liquido che ver-

rà poi portato a bollire e mantenuto in fremito. Per lessare si possono usare liquidi diversi a seconda del tipo di pesce, ma generalmente ci si orienta verso l'acqua semplicemente salata oppure il court-bouillon (termine francese che significa "brodo ristretto", cioè acqua aromatizzata

con vino bianco, spicchi di limone, verdure, sale al momento della cottura) o brodo preparato in precedenza. Più in particolare è possibile cuocere: i rombi in acqua, latte e limone; salmoni, trote e gamberetti in acqua aromatizzata con erbe e verdure a piacere (alloro, timo, prezzemolo, maggiorana, basilico, cipolla, carota ecc.); aragoste e anguille possono invece essere bollite in acqua e vino. Una volta che il liquido avrà raggiunto il bollore, va mantenuto "in fremito", va cioè evitata la piena ebollizione, altrimenti si rischia di far sfaldare la polpa del pesce. Per impedire l'ebollizione, pur mantenendo una temperatura elevata, si può usare una retina frangifiamma. Sempre per evitare screpolature o rotture della pelle il pesce va messo in pentola a freddo.

È necessario avere a disposizione una pentola adatta, in cui cioè il pesce possa essere adagiato per il lungo e coperto di liquido. Meglio utilizzare le apposite pesciere che sono fornite al loro interno di un piano bucherellato estraibile tramite due manici, il quale permette di scolare il pesce senza romperlo. Un utile accorgimento: se siete sprovvisti di pesciera, avvolgete il pesce in una garza. Come indicazioni generiche sul tempo di cottura calcolate: 10 minuti per 500 g; 15 minuti per 2 kg; 20 minuti per 3 kg.

AL VAPORE

La cottura del pesce viene provocata dal vapore che si sprigiona da un liquido posto in un recipiente

sottostante, scaldato a temperatura molto alta. Come liquido può essere utilizzata acqua semplice o acqua aromatizzata a piacimento.

È la cottura migliore ai fini nutrizionali perché, oltre a non prevedere l'uso di grassi, evita che il pesce, a contatto con l'acqua o altri liquidi, perda elementi importanti quali sali minerali, vitamine ecc., pur acquistando l'aroma di eventuali sapori aggiunti al liquido in bollire. I tempi di cottura a vapore sono più lunghi che per quella in acqua e per questo è consigliabile mettere a cottura il pesce dopo averlo ridotto in tranci o a filetti. Per la cottura calcolate da un minimo di 5 a un massimo di 20-25 minuti. Molti sono i recipienti per effettuare la cottura a vapore:

- **Pentole normali.** Il pesce verrà messo all'interno in un cestello, in uno scolapasta o appoggiandolo sul dorso di un piatto fondo girato (è importante che il liquido non entri mai in contatto con il cibo). La pentola andrà poi accuratamente chiusa con un coperchio in modo che il vapore non possa fuoriuscire; al momento di scoperchiarla occorre fare attenzione a non far cadere sul pesce la condensa formatasi sotto il coperchio.

- **Cestelli in vimini.** Sono tipici della cucina cinese e vengono generalmente posti sul wok contenente il liquido in ebollizione, ma andrà bene qualsiasi altra pentola della giusta dimensione. I cestelli potranno essere tra loro anche impilati, permettendo così la cottura contemporanea di più tipi di pesce e/o verdure. Il

come lessare il pesce (orata)



Avvolgete il pesce due volte in una garza e fermatene le estremità con dello spago.



Lessate il pesce in una pentola adatta a una temperatura di poco inferiore all'ebollizione.



A fine cottura togliete la garza: staccate testa e coda, asportate la pelle e servite i filetti.

come cuocere il pesce al vapore (salmone)



Ponete il pesce all'interno di un cestello dentro uno scolapasta.



Quando scoperchiate fate attenzione a non far cadere sul pesce la condensa.

bambù permette inoltre una minima circolazione di aria ed evita così la formazione di condensa.

- **Pentole a pressione.** Sono fornite di appositi cestelli per la cottura a vapore e la loro particolare tecnica di funzionamento permette di ridurre di un terzo i normali tempi di cottura.

- **Vaporiere.** Appositamente studiate per la cottura a vapore. Si tratta di "pentole" particolari in cui il pesce o comunque l'alimento che desideriamo cuocere va posto in un recipiente forato, sopra un serbatoio in cui l'acqua viene riscaldata da una resistenza elettrica.

AL FORNO

È la cottura che forse più di ogni altra esalta le caratteristiche del pesce cucinato intero. Occorre dosare il calore in modo da evitare che, se eccessivo, provochi una crosta superficiale troppo spessa, bruciata, che non permetta il passaggio del calore all'interno conferendo alla polpa un sapore amaro. Il calore troppo debole impedisce del resto il formarsi della classica gratinatura in superficie e dà poco carattere al sapore della pietanza.

Non prolungate eccessivamente la cottura in forno per evitare che la carne risulti stopposa.

Generalmente dovrebbero bastare 15-25 minuti a 200-250 °C per i pesci di piccole dimensioni, 20-30 minuti a 190-200 °C per quelli più grossi. La cottura al forno può essere fatta per brasatura in teglia o al cartoccio.

In teglia

Innanzitutto scegliete una teglia adeguata alla grandezza del pesce: se viene a contatto con le pareti può bruciarsi facilmente, mentre perso in un contenitore troppo grande può non cuocere regolarmente condito. La teglia ideale è quella provvista di una griglia sul fondo che evita al pesce di rimanere immerso nel sugo di cottura; il sugo può infatti bruciarsi e trasmettere un cattivo sapore alla carne. Fate in modo di mantenere il pesce sempre umido irrorandolo spesso con il sugo di cottura, eviterete così che si asciughi troppo e gli trasmetterete il sapore degli aromi con cui l'avete messo a cottura.

Adeguate poi il tipo di condimento alla varietà di pesce: se è grasso non eccedete poiché lui stesso butterà fuori l'umore necessario alla sua cottura; se si tratta di un pesce magro starà invece a voi fornirgli nel corso della cottura quell'umidità che evita alla polpa di seccarsi troppo e risultare stopposa. Per evitare questo inconveniente potete:

- avvolgerlo in verdure a foglia larga (lattuga, verze, coste ecc.) che gli trasmetteranno la loro umidità;
- condirlo fin dall'inizio con succo di limone, vino, olio, brodo e irrorarlo spesso nel corso della cottura;
- formare con le verdure tagliate a rondelle e fette di limone un letto su cui adagiare il pesce e con cui, in caso di bisogno, ricoprire anche il lato esposto all'aria.

In caso di pesci molto grossi, prima di metterli a cottura praticate loro dei tagli trasversali abbastanza pro-

fondi sui fianchi, così da permettere al calore di arrivare adeguatamente anche all'interno. Terminata la cottura, prelevate il pesce dalla teglia e portatelo in tavola su un piatto da portata.

Al cartoccio

Permette di sommare al gusto della cottura al forno i pregi del non utilizzo dei grassi. Il pesce viene infatti messo in forno dopo essere stato avvolto in un foglio di carta a uso alimentare ed essere stato condito con aromi, verdure e/o limone. All'interno dell'involucro il pesce utilizzerà per la cottura il suo stesso grasso e umidità, mantenendosi morbido. Potete utilizzare della normale carta da forno, alluminio o carta vegetale. Quest'ultima assicura resistenza e maggior porosità: un buon passaggio d'aria è fondamentale alla riuscita di un cartoccio che al suo interno non deve causare la "lessatura" del cibo ma una sua omogenea doratura.

Fondamentale è la chiusura del cartoccio: poggiate il pesce sulla seconda metà di un foglio tre volte più largo e due volte più lungo; ripiegatevi quindi sopra il lato più lungo e, dopo aver fatto combaciare i bordi con quelli del lato su cui è appoggiato il cibo, piegateli insieme avvolgendoli su se stessi (formate una specie di cordoncino).

Curate bene la chiusura ai lati; volendo è possibile sigillare con maggiore sicurezza con dell'albume di uovo. È una cottura consigliata per i pesci di medie dimensioni. Pri-

scaldate il forno a una temperatura di 180-200 °C prima di porvi all'interno il cartoccio.

AI FERRI O ALLA GRIGLIA

È un metodo utilzzatissimo specie con pesci di medie dimensioni. Per una buona riuscita è infatti bene non cuocere pesci troppo grossi: ideali sono le pezzature da porzione (200-300 g). Prevede la messa a cottura del pesce su una griglia o su una piastra rovente dopo averlo lasciato insaporire in una marinatura appositamente preparata.

Se non fate marinare il pesce prima e quindi non ne ammorbidite la pelle, potrete comunque evitare che nel corso della cottura si rompa strofinandola con del succo di limone o cospargendola con farina o pangrattato. Dosate la distanza dalla fonte di calore del pesce, in modo che si cuocia anche all'interno senza che la pelle si bruci, e spennellatelo spesso con la marinatura o con il sugo che cola nel corso della cottura per mantenerlo morbido.

Poiché durante la cottura è necessario rivoltare il pesce in modo da cuocerlo uniformemente, usando una piastra da fornello è bene effettuare questa operazione con molta delicatezza aiutandosi con due spatole di legno in modo da non romperlo. Se invece si usa una griglia mobile posta su un barbecue è meglio sceglierla del tipo doppio (a tostapane). Ne esistono di apposite fatte a forma di pesce che evitano a quelli più piccoli di fuoriuscire durante l'operazione.

come cuocere il pesce al cartoccio



Poggiate il pesce su un foglio di alluminio, tre volte più largo e due volte più lungo.



Ripiegate sopra al pesce il lato più lungo, facendo in modo che i bordi combacino e piegateli.



Al momento di servire, aprite il cartoccio sul lato superiore utilizzando un paio di forbici.

come cuocere il pesce alla griglia



Preparate una marinata adatta alla griglia e lasciatevi insaporire il pesce per circa 30 minuti.



Prima di cuocere il pesce, infarinatelo leggermente, in modo da evitare che la pelle si rompa.



Durante la cottura spennellate spesso il pesce con la marinatura, così da mantenerlo morbido.

IN FRITTURA

È una cottura molto gustosa e adatta a pesci piccoli e filetti. Il pesce viene cotto immergendolo in olio bollente dopo essere stato infarinato, impanato o avvolto nella pastella.

La frittura non è una cottura che assicura digeribilità e leggerezza, ma è comunque possibile, con alcuni accorgimenti, concedersi questa golosità senza problemi. Innanzitutto i grassi utilizzati: l'olio extravergine d'oliva di prima spremitura a freddo, grazie alla scarsa presenza di acidi grassi polinsaturi, è quello che resiste meglio al surriscaldamento. Nel caso si debba cuocere a più riprese una grossa quantità di pesce, bisogna sostituire il

grassi utilizzato non appena inizia a scurirsi (diventa infatti tossico e pesante per la digestione). Il pesce deve essere immerso nell'olio solo quando quest'ultimo ha raggiunto una temperatura elevata (180-200 °C) cosicché si formi subito una crosticina che evita al grasso di penetrare all'interno dell'alimento. Non fate brunire troppo il pesce: dovrà essere uniformemente dorato. Prima di servire scolate il fritto e fatelo asciugare dall'olio di superficie su della carta da cucina. Servitelo caldo e spolverato di sale.

La maggiore o minore digeribilità del pesce fritto dipende anche dal tipo di impanatura: si va dalla semplice passata nella farina a quella

come friggere il pesce

Pulite bene il pesce che intendete utilizzare per la vostra frittura e asciugatelo su carta assorbente.



Passatelo nella farina per ricoprirlo uniformemente e scuotetelo bene prima di tuffarlo nell'olio.



Immergete il pesce nell'olio bollente, cuocetelo fino a doratura e raccoglietelo con un mestolo forato.

in pangrattato aromatizzato, all'uso di pastelle di vario tipo. Qualunque sia il tipo di impanatura, ricordate di scuotere bene il pesce prima di tuffarlo nell'olio in modo da evitare che la farina o il pangrattato in eccesso si stacchino, perdendosi nell'olio e bruciandosi. È anche possibile lasciare insaporire il pesce in marinata o latte prima di impanarlo e friggerlo. Le pentole migliori per le frittiture sono quelle antiaderenti in ferro, dai bordi abbastanza alti.

Ideale è la pentola da cottura cinese, il wok, la cui forma permette di ridurre l'uso d'olio pur consentendo una cottura uniforme. Esistono poi pentole per frittura munite di cestello estraibile grazie al quale il pesce può essere ben sgocciolato a fine cottura. La cottura alla mugnaia è una possibile variante della frittura: il pesce viene prima messo a bagno nel latte, poi passato nella farina e fatto dorare in una padella con burro.

consigli

Pastella al latte

200 g di farina, 3 uova, 1,5 bicchieri di latte, 1 limone non trattato, sale.

Sbattete le uova e unite poca alla volta la farina, stemperando poi con il latte; mescolate con cura in modo che non si formino grumi. Aromatizzate con un pizzico di sale e la buccia grattugiata del limone (solo la parte gialla). Fate riposare il pesce nella pastella per qualche minuto prima di friggerlo.

Pastella al vino bianco (o birra)

150 g di farina, 3 uova, 1,5 dl di vino bianco secco (o birra), sale.

Mischiate la farina con un pizzico di sale e disponetela a fontana in una zuppiera. Nell'incavo centrale mettete 1 uovo intero e 1 tuorlo sbattendoli con la frusta. Stemperate poi con il vino bianco (o la birra) e mescolate bene alla farina in modo che la pastella risulti omogenea e senza grumi. Montate a neve ben ferma 2 albumi e uniteli alla pastella mescolando con cura.

Marinata per frittura

2 uova, sale, pepe.

Sbattete le uova condendole con sale e pepe. Lasciatevi riposare il pesce per 30 minuti prima di scolarlo, infarinarlo e friggerlo.

Marinata per pesce alla griglia

1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1/2 limone, 1 ciuffo di prezzemolo, sale, peperoncino.

Unite il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine all'olio emulsionato al succo di limone filtrato. Condite con sale e il peperoncino sminuzzato. Fate riposare il pesce per 30-40 minuti nella marinata prima di scolarlo e cuocerlo alla griglia. Durante la cottura utilizzate la marinata per spennellarlo, così da mantenerlo morbido.

sfilettare il pesce e servirlo



Rompete la pelle del dorso aiutandovi con un coltello da pesce.



Tagliate la pelle nel centro per tutta la lunghezza del pesce.



Staccate il filetto superiore e dividetelo a metà.



Asportate la spina dorsale, facendo attenzione a non sciupare il filetto inferiore.



Aiutandovi con due forchette, staccate accuratamente la testa, badando che non rimangano residui.



Dividete infine anche il filetto inferiore in due parti e disponete il tutto su un piatto da portata.





Il ricettario

Antipasti freschi
e originali, primi piatti
della tradizione ma anche
moderni accoppiamenti;
e poi piatti forti,
dove sperimentare
i vari tipi di cottura
– bollito, al cartoccio,
alla griglia o in frittura –
per rendere il pesce
una presenza appetitosa
e sempre nuova
sulla nostra tavola.



Antipasti caldi e freddi

◀ **Involtini profumati**

4 filetti di trota salmonata, 4 code di gamberi, 300 g di piselli sgranati, 4 cucchiai di vino bianco secco, 2 scalogni, 4 rametti di rosmarino, 3 dl di brodo vegetale, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Sgusciate i gamberi, lavateli e infilatelvi in uno spiedino di legno, nel senso della lunghezza; scottateli per un istante in acqua bollente leggermente salata, per mantenerli dritti. Togliete gli aghi dai rametti di rosmarino, lasciando solo i ciuffetti sulle punte. Disponete i filetti di trota su un piano di lavoro e sistemate al centro di ognuno un gambero e un rametto di rosmarino, quindi arrotolateli saldamente. Fissate gli involtini, infilzandoli con uno spiedino. Pulite gli scalogni, tritateli e fateli rosolare. Unite i piselli, mescolate e versate 2/3 di brodo. Cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti. Passate i piselli insieme al loro liquido di cottura e 2 cucchiai di olio al mixer, fino a ottenere una salsa dalla consistenza cremosa; regolate di sale e pepe e unite, se necessario, poco brodo bollente. Disponete gli involtini in una pirofila foderata con carta da forno; salateli, aggiungete un pizzico di pepe, quindi irrorateli con il vino bianco. Cuocete gli involtini, coperti con un foglio di alluminio, nel forno già caldo a 180 °C per circa 5-10 minuti. Eliminate l'alluminio e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Versate un mestolino di salsa al centro dei piatti, sistemate al centro gli involtini e servite.

Tartine russe salmone e caviale

200 g di pancarré al latte, 80 g di salmone affumicato in fette, 50 g di caviale nero, cipolline sottaceto, 1 cucchiaino di vodka, 1 ciuffetto di erba cipollina, 50 g di burro.

Tagliate con uno stampino quadrato il pancarré al latte, ricavandone 16-20 tartine. Lasciate ammorbidire il burro a temperatura ambiente e ag-

giungetevi il cucchiaino di vodka, mescolando per far amalgamare bene i due ingredienti. Spalmate ciascuna tartina con il composto ottenuto. Tagliate il salmone in 16-20 triangolini, della grandezza di metà tartina. Guarnite ciascuna tartina ponendo su una metà un triangolino di salmone, distribuendo sull'altra un po' di caviale e segnando il confine tra le due parti con una fila di cipolline disposte sulla diagonale. terminate infine guarnendo ciascuna tartina con due fili di erba cipollina.

Polpettine di pesce spada

500 g di pesce spada, 150 g di provolone, 2 uova, 1 panino raffermo, 1 limone non trattato, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, farina, olio di semi di arachide, sale, pepe.

Mettete il panino in una scodella con poca acqua. Tritate il prezzemolo con lo spicchio d'aglio e grattugiate il provolone. Tritate finemente anche il pesce spada, mettetelo in una zuppiera e amalgamatelo con il trito di prezzemolo, le uova, il provolone e la scorza di limone grattugiata. Strizzate bene il panino e unite la mollica al composto; insaporite con un pizzico di sale e uno di pepe e, se il composto è troppo liquido, aggiungete un po' di farina. Formate delle polpettine delle dimensioni di una noce; infarinatetele e friggetele nel wok in olio bollente.

Scolatele, fatele asciugare dall'unto in eccesso su un foglio di carta da cucina o sull'apposita griglia, e servitele infilandole in uno stecchino. Come variante potete eliminare l'aglio e sostituire il prezzemolo con basilico fresco o con origano.

Bruschette polpo e salsa verde

1 polpo da 1/2 kg, 1 cucchiaio di capperi sottosale, 1 acciuga, 2 uova, 30 g di mollica di pane, 1 ciuffo di prezzemolo, 1/2 spicchio d'aglio, 5 cucchiai di aceto, 1 dl di olio extravergine d'oliva, 500 g di pane ai cereali, sale, pepe.

Fate rassodare le uova, sgusciatele e tenete da parte solo i tuorli. Fate ammorbidire la mollica di pane nell'aceto; quindi scolatela e strizzatela. Preparate la salsa tritando insieme la mollica, il prezzemolo, i capperi dissalati, i tuorli delle uova sode, l'aglio e l'acciuga, diliscata e dissalata. Versate il tutto in una ciotola, aggiungete l'olio, una presa di sale e di pepe e lasciate insaporire per circa 2 ore. Nel frattempo, pulite e battete il polpo per ammorbidirne la carne. Fatelo cuocere per circa 30 minuti in acqua bollente salata. Una volta cotto, fatelo raffreddare, poi scolatelo e tagliatelo a tocchetti. Affettate il pane ai cereali e tostatelo. Spalmate le fette di salsa verde, sovrapponetene 2 per piatto e ultimate con il carpaccio di polpo.

Vongole, patate e fagioli al pepe

1,5 kg di vongole, 4 patate, 200 g di fagioli borlotti freschi, 2 porri, alcune foglie di lattuga, aceto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani. Lavate con cura le vongole e poi fatele schiudere ponendole al fuoco in una padella coperta. Man mano che si aprono separate i molluschi dal guscio. A fine operazione filtrate il liquido che sarà rimasto sul fondo della padella e tenetelo da parte. Mondate la verdura. Lessate in acqua salata le patate, i fagioli e i porri tagliati a rondelle (questi per non più di 5 minuti). In una zuppiera o vassoio da portata mescolate le vongole con le patate tagliate a fette, le rondelle di porri e i fagioli. Condite il tutto con una salsetta preparata emulsionando 1 parte d'aceto con 3 parti d'olio, sale, pepe macinato fresco e 2 cucchiaini del liquido di cottura delle vongole. Distribuite poi l'insalata in coppette individuali foderate con foglie di lattuga.

Scampi alla paprica

16 code di scampi, 4 pomodori maturi, alloro, paprica, farina, 1/2 bicchiere di sherry secco, 1/4 di bicchiere di brandy, 40 g di burro, sale. Sgusciate gli scampi eliminando il filamento nero, poi lavateli, asciugateli e passateli in poca farina. In un tegame fate aromatizzare il burro con 1 foglia d'alloro e rosolatevi gli scampi; bagnate con lo sherry e fatelo evaporare su fiamma vivace, poi versate il brandy e fiammeggiate. Spolverate gli scampi con un cucchiaino di paprica, mescolate e scolateli dal sugo di cottura tenendoli al caldo. Utilizzate il fondo di cottura per cuocere i pomodori tritati che avrete prima privato della buccia tuffandoli in acqua bollente, puliti dai semi e scolati dall'acqua di vegetazione. Fate asciugare bene il sugo, salate e versate sugli scampi servendo immediatamente.

Pomodori ripieni di sardine

8 pomodori maturi, 10 sardine sottolio, 3 spicchi d'aglio, 1/2 limone, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 ciuffo di basilico, sale, peperoncino rosso. Lavate bene i pomodori, tagliate la calotta superiore e tenetela da parte; eliminate i semi. Svuotateli delicatamente della loro polpa, facendo attenzione a non romperli, e tenetela da parte in una ciotola. Spruzzate i pomodori con un pizzico di sale e teneteli capovolti per 30 minuti perché perdano un po' del liquido interno. Frullate la polpa di pomodoro e aggiungete le sardine sminuzzate, il prezzemolo, l'aglio e il basilico tritati. Condite con sale, peperoncino e succo di limone, mescolate bene e con questo riempimento farcite i pomodori. Mettete in frigo per circa 20 minuti e servite.



Frittelle dorate di gamberetti

250 g di gamberetti sgusciati, 150 g di farina, 1 foglia d'alloro, 2 uova, 2 porri, 1 chiodo di garofano, 2 limoni non trattati, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, olio di semi di arachidi, sale, pepe.

Preparate una pastella soda con la farina, 1 tuorlo, l'olio d'oliva e qualche cucchiaio d'acqua tiepida salata. Fate riposare il composto per circa 2 ore, ben coperto, in luogo tiepido. Lessate, intanto, i gamberetti in acqua salata, con le parti verdi dei porri, il chiodo di garofano, l'alloro e una scorzetta di limone. Appena cotti, scolateli con cura; liberateli degli aromi, tagliateli a pezzi e raccoglieteli in una terrina, con un trito della parte bianca dei porri. Riprendete la pastella e incorporatevi gli albumi montati a neve; poi mescolatevi i gamberetti. Scaldate l'olio di semi e, appena sarà caldo, calatevi il preparato a cucchiaiate. Man mano che le frittelle saranno dorate, scolatele su carta cucina e poi in un vassoio. Alla fine guarnite con spicchi di limone e servite le frittelle subito, profumate con una spolverata di pepe.



Preparate una pastella soda e fatela riposare per circa 2 ore.



Unite i gamberetti alla parte bianca dei porri, ben tritata.



Unite il composto di gamberetti e porri alla pastella.



Calate il preparato a cucchiaiate nell'olio di semi bollente.

Polipetti neri piccanti

1,5 kg di polipetti, 1 manciata di olive nere, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, 1/4 di peperoncino, sale.

Scegliete polipetti freschissimi. Dopo averli puliti e lavati, lasciateli marinare in una pentola di coccio con 1/2 bicchiere d'olio, un trito d'aglio e prezzemolo, un po' di peperoncino sminuzzato e sale. Dopo 30 minuti circa ponete la pentola al fuoco, aggiungendo 1/2 bicchiere d'acqua e portate il pesce a cottura; unite ancora acqua se si asciugasse troppo. Poco prima di spegnere, unite le olive nere, lasciate insaporire e servite.

Fettine di polpo, carote e bottarga

1 polpo da 1 kg, 1 finocchio, 1 rametto d'aneto, 1/2 limone, 1/2 cipolla, 1 carota, 3-4 carotine novelle, 1 costa di sedano, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 dl di vino bianco, 25 g di bottarga di muggine, olio extravergine d'oliva, sale.

Mettete il polpo con le verdure in una casseruola con 1 l d'acqua fredda, aggiungete l'aglio, il vino bianco e i gambi del prezzemolo, salate e fate cuocere a fuoco medio per 3 ore circa. Una volta cotto, fate intiepidire il polpo ed eliminate una parte della pelle, pulite le teste e mettete il tutto, ancora tiepido, in un canovaccio pulito. Strizzate bene e riponete in frigorifero. Pulite e tagliate a fettine sottilissime il finocchio, disponetele nei piatti e condite con olio e limone. Tagliate a fettine anche il polpo e adagiatelo sull'insalata di finocchi. Pulite le carotine novelle e disponetele fra i tentacoli del polpo. Guarnite il tutto con fettine di bottarga di muggine, condite con olio e limone e spolverate con prezzemolo tritato.

Frittelline di pesce azzurro e verdure

800 g di pesce azzurro, 1 costa di sedano, 1 cipollotto, 1 uovo, 1 carota, 50 g di farina, foglie di salvia, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 cucchiaino di vino bianco, 2 cucchiaini di aceto balsamico, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, olio di semi di arachide, sale, pepe.

Pulite e sfilettate il pesce azzurro. Tagliate a fiammifero le carote, il sedano e la cipolla e fateli cuocere dolcemente in padella con l'olio, sfumate poi con il vino bianco e 1 cucchiaino d'aceto e tenete in caldo. Preparate una pastella mescolando l'uovo sbattuto con la farina e un pizzico di sale. Accoppiate i filetti di pesce a due a due mettendo in mezzo una fogliolina di salvia, passateli rapidamente nella pastella e friggeteli nell'olio di semi bollente. Fateli scolare su carta da cucina e salateli, quindi spruzzateli con l'aceto rimasto. Disponete le verdure in quattro piatti e adagiatevi sopra il pesce. Decorate con il prezzemolo tritato e servite.

Agoni in crema di senape

1 kg di agoni, 3 acciughe sottosale, 1 limone, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 cucchiaino di senape dolce, 1 cucchiaio d'aceto, olio extravergine d'oliva, farina, sale.

Pulite gli agoni; lavateli e stendeteli su un canovaccio ad asciugare. Disponeteli poi in una terrina dai bordi alti e lasciateli marinare coperti da succo di limone emulsionato a qualche cucchiaio d'olio. Dopo 4 ore circa scolateli, infarinateli e frigeteli in poco olio ben caldo; lasciateli poi asciugare su carta da cucina e metteteli al caldo.

Pulite le acciughe dal sale e diliscatele; tritatele finemente e amalgamatele con una piccola manciata di prezzemolo tritato, 1 bicchiere d'olio, la senape e l'aceto. Mescolate con cura gli ingredienti della salsa, quindi lasciatela riposare in luogo fresco per circa 10 minuti. Al momento di servire disponete gli agoni fritti in un piatto da portata caldo e ricopriteli con la salsa.

Indivia al gusto di salmone

12 foglie di indivia belga, 100 g di salmone affumicato, 4 uova, 2 cucchiai di maionese, 1 ciuffetto di aneto, sale.

Fate rassodare le uova, raffreddatele e sgusciatele. Passate al setaccio 2 uova intere e i tuorli delle altre 2 e mettete il ricavato in una ciotola. Aggiungete il salmone finemente tritato con l'aneto, la maionese e un pizzico di sale; amalgamate il tutto, rendendolo omogeneo. Lavate e sgocciolate le foglie di indivia, farcitele con il composto e servitele subito.

Spuma piccante di trota e salmone

200 g di salmone fresco, 1 trota affumicata, 1 limone, 120 g di burro, crostini di pane tostati, 1 pizzico di peperoncino in polvere, sale.

Lavate, pulite e diliscate la trota, poi frullatela. Lavorate il burro, fatto prima ammorbidire e tagliato a pezzetti, con una frusta fino a ottenere un composto soffice cui unirete, sempre mescolando con cura, la polpa della trota.

Lavate e pulite il salmone e fatelo cuocere per 5 minuti al vapore, mantenendolo leggermente crudo all'interno, quindi tritatene la polpa. Aggiungete il salmone alla spuma di trota e condite con 2 cucchiai di succo di limone, un pizzico di sale e il peperoncino. Quando il composto risulterà ben omogeneo, passatelo in una terrina e lasciate riposare in frigorifero per 1 notte prima di servire accompagnando con i crostini di pane tostati. La spuma può essere conservata per una settimana se ben protetta e al fresco.

Antipasto di telline e finocchietto

700 g di telline, 3 pomodori maturi, 3 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, finocchietto selvatico, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lavate con molta cura le telline, poi fatele lessare in acqua salata bollente aromatizzata con qualche rametto di finocchio selvatico. In un tegame fate rosolare l'aglio tritato con l'olio e quindi aggiungete le telline ben scolate. Cuocete a fuoco moderato per qualche minuto, scrollando di tanto in tanto il tegame in modo che tutte le telline si insaporiscano bene. Quindi versate il vino e, una volta che sarà evaporato, unite i pomodori, pelati, privati dei semi e tritati; aggiustate di sale, pepe e cospargete di prezzemolo tritato. Proseguite la cottura per qualche minuto, quindi servite.

Toast di sogliola al sesamo

150 g di filetti di sogliola già puliti, 4 fette di pancarré, 100 g di pangrattato, 50 g di semi di sesamo, 2 uova, olio di semi di arachide, sale, pepe. Tostate le fette di pancarré sino a renderle dorate, poi tagliate ogni fetta in 4 parti. Sbattete le uova. Passate la polpa di sogliola nel mixer fino a ottenere una crema, conditela con sale, pepe e 1 cucchiaino di uovo sbattuto. Mescolate il pangrattato e i semi di sesamo in una grossa ciotola. Spalmate uno strato piuttosto spesso di pasta di sogliola su ogni toast, immergetelo rapidamente nell'uovo sbattuto e rivestitelo col composto di pangrattato e semi di sesamo. Friggete i toast nel wok per qualche minuto in olio bollente.

Cestelli di pompelmo al tonno

2 pompelmi rosa, 200 g di tonno, 1/2 finocchio, 2 cucchiaini di capperi sottaceto, 200 g di maionese, 1 ciuffo di prezzemolo, 50 g di olive verdi snocciolate, 100 g di mais in scatola, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Spezzettate il tonno sgocciolato. Pulite il finocchio e tagliatelo a striscioline finissime. Sgocciolate la metà dei capperi e fate un trito di prezzemolo. Tagliate i pompelmi a metà, svuotateli e tagliate la polpa a tocchetti. Mescolate quindi il tonno, il finocchio, i capperi e il pompelmo con la maionese, aggiungete il prezzemolo e condite il tutto con olio, sale e pepe. Ponete i cestelli di scorza di pompelmo su quattro piattini e farciteli con il composto. Decorate ogni cestello con delle olive tagliate a rondelle, dei chicchi di mais e i capperi rimasti. Prima di servire, fate riposare in frigo almeno per 30 minuti.



Sarde e verdure piccanti

800 g di sarde, 350 g di melanzane, 300 g di zucchine, 200 g di rucola, 150 g di pomodori secchi sottolio, 1 spicchio d'aglio, basilico, peperoncino, 1 limone, aceto, olio extravergine d'oliva, sale.

Dopo aver pulito le sarde privandole della testa e della lisca centrale, lavatele e fatele asciugare stese su un canovaccio. Disponetele ben aperte in un contenitore di vetro o ceramica, salatele e ricopritele con una miscela di succo di limone e aceto in parti uguali lasciandole marinare per 1 notte, così che la marinata le cuocia bene. Nel frattempo pulite la verdura; poi tagliate le melanzane a rondelle e le zucchine nel senso della lunghezza e fate grigliare entrambe. Conditele poi con l'aglio grossolanamente tritato, peperoncino, basilico, sale, abbondante olio e lasciatele insaporire per lo stesso tempo del pesce. Al momento di servire disponete su un piatto da portata un letto di rucola e adagiatevi sopra le sarde e le verdure, cospargete con pezzetti di pomodori secchi e condite con l'olio insaporito delle verdure grigliate, poco succo di limone e un pizzico di sale.

Insalatina mele e aringhe

2 aringhe affumicate, 2 mele verdi, 1 cipolla, 1 limone non trattato, 1 cucchiaio di capperi sottaceto, 1/2 l di latte, 1 vasetto di yogurt, 1 ciuffetto di aneto, sale, pepe.

Pulite le aringhe e privatele delle lische, quindi tagliatele a pezzetti e lasciatele in ammollo nel latte per qualche ora. Sbucciate la cipolla, tagliatela a rondelle e mettete anch'essa in ammollo nel latte. Preparate una salsa emulsionando lo yogurt con il succo di 1/2 limone, una fettina di cipolla tritata, 1/2 cucchiaio di capperi tritati, la scorza grattugiata del limone, sale e pepe; mescolate con cura gli ingredienti e poi lasciate riposare la salsa in frigorifero. Trascorso il tempo di riposo, sbucciate le mele, tagliatele a fettine e irroratele con qualche goccia di limone; disponetele quindi su un piatto da portata; su di esse distribuite l'aringa e le rondelle di cipolla scolate dal latte e asciugate. Condite con la salsa preparata e decorate con i capperi tenuti da parte e l'aneto tritato.

Conchiglie agrodolci

1,5 kg di cozze, 600 g di vongole, 2 scalogni, 1 cucchiaio di pinoli, 1 cucchiaio di uva sultanina, 1 cucchiaio di capperi sottaceto, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, peperoncino, 1 bustina di zafferano, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate con cura le cozze e le vongole e fatele schiudere ponendole al fuoco in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio, 1/2 bicchiere d'acqua, gli

spicchi d'aglio schiacciati, un po' di prezzemolo, peperoncino e il vino bianco. Quando si saranno tutte ben aperte, scolatele, eliminando quelle rimaste chiuse, e tenete da parte il liquido di cottura, ben filtrato.

In una padella fate rosolare gli scalogni finemente tritati in qualche cucchiaio d'olio, quindi unite i pinoli e l'uvetta, lasciata prima ammorbidire in acqua tiepida. Bagnate il tutto con il liquido di cottura dei frutti di mare, in cui avrete sciolto lo zafferano, e fate cuocere per circa 10 minuti; poco prima di spegnere, unite al sughetto un trito fine di prezzemolo e i capperi risciacquati.

Disponete le conchiglie in un piatto da portata dai bordi alti e ricopritele con il sughetto; fate marinare per qualche ora in luogo fresco prima di servire.

Arancini ai gamberetti

300 g di riso, 150 g di gamberetti sgusciati, 1 scalogno, 2 cucchiaini di curry, 4 uova, 50 g di parmigiano grattugiato, pangrattato, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

In un tegame fate insaporire lo scalogno tritato con qualche cucchiaio d'olio; unite i gamberetti tagliati a pezzettini, salate e pepate; fate cuocere su fiamma vivace fino a quando non avrete ottenuto un sugo denso. Spolverate con prezzemolo tritato e spegnete.

Lessate il riso in abbondante acqua salata nella quale avrete sciolto il curry, scolatelo al dente e conditelo con un giro d'olio e il parmigiano; quando si sarà intiepidito amalgamatevi 2 uova.

Prelevate un pugnetto di riso e, aiutandovi con le mani, formateci un incavo centrale in cui metterete 1 cucchiaino di sugo di gamberetti; chiudete con altro riso formando delle palline e proseguite così fino a esaurimento del riso e del sugo. Passate gli arancini prima nelle 2 uova rimaste sbattute con il sale, poi nel pangrattato, quindi fateli dorare uniformemente in olio ben caldo. Lasciateli quindi asciugare su carta da cucina e serviteli caldi.

Bigné rosa

12 bigné, 180 g di gamberi cotti e sgusciati, 80 g di maionese, 1 mazzetto di erba cipollina, sale, pepe in grani.

Tagliate i gamberi a pezzetti piuttosto piccoli, incorporateli alla maionese e all'erba cipollina finemente tritata. Mescolate con cura, salate e pepate a piacere. Riponete in frigorifero per almeno 30 minuti. Al momento di servire, tagliate i bigné e riempite l'interno con l'impasto ai gamberi, chiudete la calottina e servite.

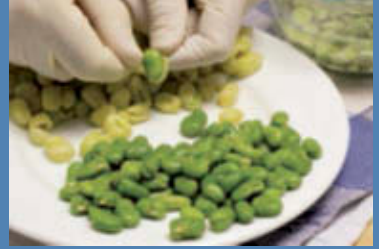


Tartine fave e pesce persico

180 g di filetti di pesce persico, 6 fette di pancarré, 200 g di fave sgusciate, 1 porro, farina, olio extravergine d'oliva, burro, erba cipollina, peperoncino rosso, sale.

Cuocete le fave in acqua salata, togliete poi la buccia e tritatele. Tritate anche il porro e rosolatelo in un po' d'olio; unite le fave e aggiustate di sale e pepe. Continuate la cottura fino a far restringere un po'.

Dividete a metà per la lunghezza i filetti di pesce, passateli nella farina, insaporiteli con sale e pepe, poi fateli rosolare nel burro. Ritagliate dalle fette di pancarré dei dischetti, tostati in una padella unta d'olio e fateli asciugare su carta da cucina. Distribuite su ognuno uno strato di composto di fave e un pezzetto di pesce; condite il tutto con una salsa fatta sciogliendo sul fuoco un po' di burro aromatizzato con erba cipollina tritata finissima e peperoncino rosso.



Cuocete le fave in acqua salata, togliete poi la buccia e tritatele.



Dividete a metà i filetti di pesce, infarinateli e fateli rosolare nel burro.



Ritagliate dal pane dei dischetti, tostati in una padella unta d'olio.



Sistamate su ognuno uno strato di fave e un pezzetto di pesce.

Scampi all'avocado

16 code di scampi, 2 avocado, 1 limone, 1 ciuffetto di aneto, 1 tazza di maionese, salsa Worcester, sale, pepe in grani.

Sgusciate gli scampi eliminando il filamento nero e lavateli; lessateli in acqua salata per circa 10 minuti, scolateli e, non appena saranno tiepidi, tagliateli a pezzetti. Lavate gli avocado, tagliateli a metà nel senso della lunghezza, snocciolateli e scavate un po' di polpa aiutandovi con un cucchiaino in modo da ricavarne delle coppette. In una scodella unite gli scampi alla polpa degli avocado, tagliata anch'essa a pezzettini, e condite con qualche goccia di limone.

Preparate la salsa mescolando la maionese con il succo di 1/2 limone, qualche goccia di salsa Worcester, sale e una macinata di pepe fresco. Unite la salsa agli scampi e mescolate con cura, poi distribuite il composto nelle coppette di avocado e servite, dopo aver lasciato per qualche ora in frigorifero, spolverando con aneto tritato.

Antipasto di salmone al Martini

250 g di salmone affumicato a fette, 100 g di prosciutto cotto, 8 code di gambero, 60 g di burro, 6 cucchiai di panna, 2 g di gelatina in fogli, 1 avocado, 150 g di valeriana, 1 cucchiaino di Martini, 1 cucchiaino di vino bianco secco, 1 limone, olio extravergine d'oliva, sale.

Foderate uno stampo stretto e lungo da plum cake con della pellicola, in modo che debordi di 4 dita per lato. Ricoprite sia il fondo che le pareti con le fette di salmone ben distese e leggermente sovrapposte.

Fate bollire 2 bicchieri d'acqua con qualche goccia di succo di limone; non appena bolle, immergetevi le code di gambero e fatele cuocere per 1 minuto dalla ripresa del bollore; quindi scolatele e sgusciatele. Fate rinvenire la gelatina in acqua fredda.

Sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a bastoncini che bagnerete con un poco di succo di limone. In un pentolino fate scaldare il vino e il Martini, unite la gelatina, mescolate bene e lasciate intiepidire. Nel mixer mettete il prosciutto, il salmone rimasto meno 1 fetta, il burro a pezzetti, la panna, la gelatina, un pizzico di sale e frullate tutto fino a ottenere una mousse. Prendete ora lo stampo foderato di salmone, disponetevi uno strato di mousse poi mettete dei bastoncini di avocado nel senso della lunghezza, un altro strato di mousse poi i gamberi e così via fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con uno strato di mousse. Completate con la fetta di salmone rimasta, richiudeteci sopra la pellicola e mettete in frigorifero per almeno 6 ore.

Al momento di servire, sformate l'antipasto, tagliatelo a fette e accompagnatelo con un'insalata di valeriana.

Sfoglia di salmone

100 g di riso, 250 g di pasta sfoglia, 250 g di salmone fresco, 4 uova, 1 cipolla piccola, 3 dl di brodo, 70 g di burro, 1 foglia di alloro, farina, sale, pepe in grani.

Tritate la cipolla e fatela appassire a fuoco dolce in una pirofila con 20 g di burro. Portate a bollore il brodo. Versate nel soffritto il riso, lasciatelo tostare quindi bagnatelo con tutto il brodo, insaporite con l'alloro e fate riprendere l'ebollizione. Coprite il recipiente con un foglio d'alluminio e passate in forno a 180 °C per circa 15 minuti. Togliete quindi la pirofila dal forno e mettete il riso in un piatto largo, condite con 20 g di burro e lasciatelo raffreddare. Rassodate 3 uova e sgusciatele. Stendete su un piano infarinato la pasta sfoglia, poi ricavatene due rettangoli, di cui uno leggermente più grande. Eliminate dal salmone la pelle e le eventuali lisce, lavatelo e tagliatelo a dadini. Dividete le uova a metà per il lungo. Sbattete l'uovo rimasto e spennellatevi la superficie del rettangolo di sfoglia più piccolo, quindi distribuitevi uniformemente il riso lasciando un bordo vuoto; disponete sul riso le uova, cospargete con il salmone, salate e pepate, poi coprite con l'altro rettangolo di sfoglia e sigillatelo a quello sottostante: praticate sulla superficie 3 tagli. Spennellate la superficie con l'uovo, appoggiate la preparazione su una placca imburata e passatela in forno caldo a 180 °C per circa 35 minuti.

Cozze ripiene

1 kg di cozze, 300 g di pomodori maturi, 3 spicchi d'aglio, 100 g di mortadella, 50 g di tonno sottolio, 1 fetta di pane, 2 uova, parmigiano grattugiato, 1 bicchiere di vino bianco secco, prezzemolo, zenzero, latte, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lavate con cura le cozze, apritele a crudo aiutandovi con la lama di un coltello e lasciatele sgocciolare prestando attenzione a non dividere i gusci. Preparate il ripieno amalgamando la mortadella e il tonno tritati con il pane fatto ammolare nel latte e strizzato, una manciata di parmigiano grattugiato, le uova; insaporite con un trito fine di 2 spicchi d'aglio e prezzemolo, sale e pepe. Dopo aver mescolato con cura farcite con l'impasto le cozze e richiudetele legandole con filo da cucina.

In una larga padella fate scaldare qualche cucchiaio d'olio profumato con l'aglio rimasto tritato e un trito di prezzemolo e zenzero; bagnate con il vino bianco e, non appena sarà evaporato, unite i pomodori, sbucciati, privati dei semi e tritati finemente.

Cuocete per circa 10 minuti regolando di sale e pepe, poi unite le cozze formando uno strato unico. Proseguite la cottura ancora per 20 minuti e servite caldissimo.

Capesante gratinate

8 capesante, 150 g di champignon, 1 cipolla, 8 cucchiaini di besciamella, 4 cucchiaini di cognac, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pangrattato, sale, pepe.

Lavate le capesante, mettetele in una padella, copritele e fatele aprire a fuoco vivace. Levate i molluschi dalle conchiglie, conservando quelle concave. Fate soffriggere nell'olio la cipolla tritata, unite i molluschi e fateli saltare in padella per 2 minuti. Salate, pepate, bagnate con il cognac e fatelo evaporare. Unite un trito d'aglio e prezzemolo e i funghi affettati. Cuocete per 5 minuti. Mettete i molluschi nelle conchiglie, coprite ciascuna con 1 cucchiaino di besciamella, spolverizzatele di pangrattato e mettetele in forno a 200 °C per 15 minuti. Servitele calde.

Sauté di ostriche allo spumante

300 g di ostriche sgusciate, 2 cipollotti, 1 limone non trattato, 1 cucchiaino di maizena, 2 cucchiaini di spumante, 1 l di brodo vegetale, olio di semi di arachide, sale, pepe bianco.

Lavate i cipollotti e affettateli a rondelle. In un wok scaldate un po' d'olio, versatevi i cipollotti e rosolateli per 2 minuti. Unite le ostriche e fatele saltare per 1-2 minuti, bagnandole con lo spumante; aggiustate di sale e di pepe. In una ciotola mescolate la maizena, il succo del limone e il brodo, fino a ottenere una salsetta che aggiusterete di sale e di pepe. Versatela sulle ostriche e cuocete a fiamma bassa finché la salsa non si sarà ristretta. Disponete il tutto in un vassoio, spolverate con la scorza di limone grattugiata e servite.

Tonno fasciato con cavolo

320 g di tonno all'olio d'oliva, 800 g di cavolo verza, 1 uovo, 300 g di passata di pomodoro, 40 g di mollica di pane, 1 cipolla, latte, 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Fate ammorbidire la mollica in un poco di latte, quindi strizzatela. Spezzettate il tonno sgocciolato, unite la mollica e l'uovo; amalgamate il tutto per ottenere un composto omogeneo con cui formerete 12 polpettine. Staccate dal cavolo alcune foglie esterne, lavatele, scottatele in acqua bollente, eliminate una parte della costa centrale e posatele su un panno asciutto. Fate imbiondire la cipolla nell'olio, unite il cavolo rimasto, lavato e tagliato a striscioline, e fatelo appassire. Aggiungete la passata di pomodoro, salate e fate bollire per 20 minuti. Avvolgete le polpettine nelle foglie di cavolo e legatele con un filo. Ponetele nel tegame del sughetto di cavolo e proseguite la cottura a fuoco dolce per 20 minuti.



Flan di coda di rospo

1 kg di coda di rospo, 1 kg di pomodori maturi, 8 uova, burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lavate il pesce e tagliatelo a tranci; lessatelo per circa 20 minuti in acqua salata tenuta in fremito. Scolatelo, eliminate pelle e lisce e tagliate la polpa in piccoli pezzettini. Pelate i pomodori tuffandoli in acqua bollente, liberateli dai semi e tritateli, fateli cuocere in una padella con qualche cucchiaio d'olio e spegnete non appena il sugo si sarà addensato; fate intiepidire.

Amalgamate al sughetto la polpa del pesce, le uova (uno alla volta), sale e pepe, mescolando bene. Versate il composto in stampini imburrati e fate cuocere in forno a bagnomaria a 200 °C per circa 30 minuti. Sformate e servite i flan non appena si saranno raffreddati.

Bocconcini ubriachi

12 capesante, 2 bicchieri di spumante, 2 scalogni, 2 cucchiaini di panna, 80 g di burro, sale, pepe.

Pulite gli scalogni e tritateli finemente. Preparate la salsa: mettete in un tegame dai bordi alti lo spumante e lo scalogno e fate ridurre il tutto di 2/3 lo spumante, facendo cuocere a fiamma bassa e girando spesso. Quindi spegnete e, quando la salsa sarà tiepida, incorporatevi la panna, salate e pepate.

Rimettete la casseruola su fiamma bassa e continuate a mescolare finché la salsa non avrà assunto una consistenza omogenea, facendo attenzione a non raggiungere mai il punto di ebollizione. A questo punto mettete la casseruola a bagnomaria e, sempre mescolando, unite il burro fatto precedentemente ammorbidire.

Passate ora a lavare, aprire e mondare le capesante; pulite per bene le mezze conchiglie concave e riponetevi al loro interno il mollusco, poi disponetele su una piastra e fatele cuocere in forno molto caldo per circa 4 minuti in modo che si gratinino. Disponetele su un vassoio tenuto caldo e irroratele con la salsa allo spumante appena tolta dal fuoco; servite immediatamente.

Sorprese di cetrioli e gamberetti

3 cetrioli grandi, 200 g di gamberetti, 350 g di yogurt, 5 pomodori secchi sottolio, 1 ciuffetto di menta, sale.

Spuntate i cetrioli alle estremità e tagliateli in 3 tronchetti di uguale lunghezza: svuotateli parzialmente al centro per formare delle cavità. Lessate i gamberetti, sgusciateli e mettetene da parte 9. Tritate gli altri e

metteteli in una scodella. Lavate la menta e spezzettatene le foglioline, lasciandone da parte qualcuna intera; tritate grossolanamente anche 2/3 dei pomodori sottolio. Unite il tutto ai gamberetti, aggiungete lo yogurt, salate e mescolate. Riempite con questo composto i tronchetti di cetriolo, decorando la sommità di ciascuno con uno dei gamberetti interi precedentemente lasciati da parte. Fate raffreddare in frigorifero per 1 ora. Al momento di servire, decorate con le foglioline di menta tenute da parte e striscioline dei restanti pomodori secchi sottolio.

Porcini alla crema di mare

500 g di porcini, 15 filetti di acciuga sottolio, 2 cucchiaini di brodo, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

In una padella fate insaporire l'olio con lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato, togliendolo non appena imbiondisce. Unite i porcini, accuratamente puliti e tagliati a fette piuttosto spesse, evitate che si attacchino bagnando con un po' di brodo o con un po' d'acqua calda, salate e continuate a far cuocere per 10 minuti, abbassando la fiamma. Aiutandovi con una forchetta lavorate metà dei filetti di acciuga fino a ridurli in pasta, poi uniteli ai funghi e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Spegnete e condite i funghi con il prezzemolo finemente tritato e i restanti filetti di acciuga arrotolati. Servite immediatamente.

Astici in salsa d'arancia

2 astici da 850 g, 600 g di patate, 500 g di broccoletti, 1 cipolla, 1 foglia d'alloro, 1 bicchiere di vino bianco secco, 3 arance non trattate, 1 cucchiaino di fecola, 1/2 cucchiaino di zucchero, 20 g di burro, sale, pepe in grani.

Pulite gli astici e fateli cuocere in abbondante acqua bollente salata aromatizzata con 1/2 bicchiere di vino, la cipolla tagliata a metà, l'alloro e qualche grano di pepe. A cottura ultimata spegnete e lasciate intiepidire gli astici nel brodo. Tagliate a metà longitudinalmente il carapace e prelevate la polpa, anche quella delle chele. Mondate la verdura, dividendo i broccoletti a cimette e tagliando a cubetti grossi le patate; quindi lessateli separatamente. Preparate la salsa d'arancia facendo sciogliere il burro, cui unirete il vino, il succo filtrato delle arance e la loro buccia (soltanto la parte arancione) tagliata a filetti sottili. Fate restringere un poco, quindi stemperatevi la fecola prima sciolta in poca acqua, lo zucchero, sale e pepe. Lasciate addensare la salsa e quindi utilizzatela per guarnire la polpa dell'astice tagliata a fette e le verdure disposte su un vassoio.



Torta gamberi e mandorle

300 g di pasta brisée (surgelata), 200 g di code di gamberi, 0,5 dl di latte, 1 bustina di zafferano, 15 g di burro, 25 g di mandorle pelate, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 rametto di maggiorana, 10 g di farina, 20 g di uva sultanina, sale, pepe.

Pulite le code di gamberi, lavatele e tritatele, tenendone 4 da parte. Tritate le mandorle, il prezzemolo e la maggiorana, metteteli in una ciotola con le code di gambero tritate e l'uvetta, ammollata e strizzata. Sbattete 1 uovo con il latte, la bustina di zafferano, sale e pepe e unite agli altri ingredienti, amalgamando bene.

Stendete la pasta brisée in 2 sfoglie sottili e con una foderate uno stampo da torta, imburrate e infarinate, poi versateci all'interno il composto. Ricoprite il tutto con l'altra sfoglia, pizzicando i bordi della pasta, e con l'eccedenza formate dei cerchi e dei triangolini che porrete sulla superficie come decorazione. Spennellate con l'altro uovo sbattuto. Fate cuocere la torta in forno per 40 minuti a 180 °C, poi sformatela su un piatto e adagiate al centro i 4 gamberetti cotti a vapore. Dividetela a spicchi e servite.



In una ciotola amalgamate bene tutti gli ingredienti.



Stendete la pasta brisée in due sfoglie abbastanza sottili.



Versate il composto nel guscio di pasta brisée, livellando bene.



Decorate con la pasta in eccedenza e spennellate con l'uovo.

Insalata calda di totanini

600 g di totanini, 200 g di fagioli borlotti già lessati, 1 mazzetto di crescione, 1 spicchio d'aglio, 1/2 bicchiere di vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite i totanini, svuotando la sacca ed eliminando gli occhi e il rostro. Lavateli e asciugateli bene. Quindi tagliateli a pezzetti. Scaldate nel wok un po' d'olio e rosolatevi l'aglio, aggiungete i totanini e aggiustate di sale e di pepe. Bagnate con il vino e fate evaporare. Dopodiché, versando poco alla volta 2 mestoli di acqua, portateli a cottura. Infine aggiungete i fagioli e cuocete ancora per qualche minuto. Al momento di servire completate con le foglioline di crescione spezzettate.

Insalata di cocco e gamberi

600 g di code di gamberi, 1 noce di cocco, 2 cuori di indivia belga, 1 lime, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Lavate i gamberi e fateli lessare per 3 minuti in abbondante acqua salata; scolateli, fateli raffreddare e sgusciateli. Aprite la noce di cocco, conservandone il latte, che filtrerete; ricavate fettine sottilissime di polpa aiutandovi con una grattugia per tartufi o un pelapatate e unitele ai gamberi. Preparate una salsina emulsionando con cura il succo del lime filtrato con il latte di cocco, 5-6 cucchiari d'olio, sale e una macinata di pepe fresco.

Condite gamberi e cocco con la salsina e lasciate riposare in frigorifero per qualche tempo prima di servire, unendo soltanto all'ultimo momento anche l'insalata belga, mondata, lavata e tagliata a rondelle.

Bocconcini al sapore di trota

2 trote salmonate medie, 1 cespo di scarola, 100 g di cicoria riccia, un mazzetto di ravanelli, 1 finocchio, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla, 1 limone, 1 foglia di alloro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani. Pulite e lavate le trote, quindi fatele lessare in 2 l d'acqua salata portata a bollore con la carota grattata, il sedano e la cipolla a pezzi, aggiungendo anche l'alloro e qualche grano di pepe.

Continuate a far fremere l'acqua per circa 10 minuti, quindi scolate le trote e lasciatele intiepidire; pulitele da pelle e lisce e tagliate la polpa a pezzetti. Mondate e lavate la verdura: spezzettate le foglie di insalata, tagliate il finocchio, prima a spicchi e poi a fettine longitudinali, e i ravanelli a fettine circolari. Mischiate la verdura e i pezzetti di trota e condite il tutto con una salsina preparata emulsionando olio, succo di limone filtrato, sale e pepe macinato fresco.

Cubetti di spada allo zenzero

300 g di pesce spada, 4 limoni, 1 pizzico di cumino, 30 g di zenzero fresco, 2 peperoncini, 1 gambo di sedano, 1 cespo di lattuga, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 cipolle piccole, 1 spicchio d'aglio, sale.

Lavate il sedano, privatelo dei filamenti e tagliatelo a fettine sottili. Lavate anche il prezzemolo e tritatelo. Tritate anche i peperoncini. Poi lavate il pesce spada, asciugatelo, tagliatelo a cubetti, mettetelo in una ciotola e unitevi gli aromi. In un'altra ciotola mettete il succo dei limoni, lo spicchio d'aglio sbucciato e tritato, il cumino, lo zenzero, pelato e grattugiato, un pizzico di sale e mescolate bene il tutto. Versate la salsa sul pesce spada e fate marinare per almeno 30 minuti.

Sbucciate le cipolle, lavatele e tagliatele a fette sottili. Lavate le foglie di lattuga e asciugatele. Disponete su un piatto da portata le foglie di lattuga, distribuitevi il pesce spada, decorandolo tutto intorno con le fettine di cipolla.

Alici gustose ai capperi

400 g di alici, 1 cucchiaio di capperi sottosale, 1 spicchio d'aglio, 3 limoni, origano, olio extravergine d'oliva, sale.

Togliete la testa e le interiora alle alici e apritele a libro. Sciacquatele e asciugatele con carta da cucina poi disponetele in una padella con il succo dei limoni, i capperi dissalati e lo spicchio di aglio tritato fine. Cuocete per 5 minuti circa, quindi spegnete il fuoco. Aggiungete un filo d'olio, aggiustate di sale e fate raffreddare. Sistemate quindi le alici nei piatti, guarnite con alcune foglioline di origano e servite.

Orata allo yogurt

1 orata da 1 kg, 2 limoni acerbi, 1 cetriolo piccolo, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 dl di panna, 1 vasetto di yogurt naturale, 1 cucchiaino di senape forte, sale.

Pulite l'orata e ricavatene i filetti; con un coltello dalla lama flessibile e molto affilata tagliatela a fettine sottili che disporrete in un piatto facendo in modo che non si sovrappongano. Distribuite sul pesce il succo dei limoni e fate marinare in frigorifero per almeno 2 ore.

Tagliate il cetriolo a fettine e spargetevi del sale, in modo che perda l'acqua di vegetazione, poi sciacquatelo e asciugatelo. Scolate le fettine di orata dal succo di limone e unitele in un vassoio alle fette di cetriolo. Preparate una salsa mescolando la panna, lo yogurt, il prezzemolo tritato, la senape e un pizzico di sale. Cospargete con questa salsa l'insalata di cetriolo e orata e servite.

Acciughette croccanti dorate



600 g di acciughe fresche, 300 g di farina di mais fine, 4 limoni, 3 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale.

Dopo aver pulito le acciughe, lasciatele per alcuni minuti in acqua e sale; poi scolatele e asciugatele con un telo pulito. Spremete i limoni e raccoglietene il succo in una scodella dove immergerete i pesci per 10 minuti. Mondate gli spicchi d'aglio e rosolateli in una padella in cui avrete versato dell'olio. Lasciateli leggermente dorare, eliminateli e nello stesso olio friggete le acciughe, che avrete intanto infarinato nella farina di mais.

Lasciatele dorare e sistematele via via su carta da cucina per togliere l'unto in eccesso. Trasferitele su un piatto da portata e servitele cosparse di prezzemolo tritato.

Tracina alla rucola

400 g di tracina, 3 limoni non trattati, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di rucola, 1 ciuffo di prezzemolo, alloro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite e lavate il pesce, fatelo poi lessare in acqua salata aromatizzata con 1 limone tagliato a spicchi, l'alloro, il prezzemolo e qualche grano di pepe. Una volta cotto, scolatelo e pulitelo da pelle e lisce ricavandone la polpa; tagliatela a pezzetti e disponetela su un piatto da portata. Preparate la salsa amalgamando con cura il succo filtrato di 2 limoni con olio, un trito finissimo d'aglio e rucola, sale e pepe. Condite il pesce con la salsina e fate riposare 1 ora in luogo fresco prima di servire.

Crostini di acciughe al tartufo

80 g di tartufi neri, 2 cucchiari di pasta di tartufo, 2 filetti di acciuga, 8 fette di pancarré, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite i tartufi, strofinandoli con un panno umido. Schiacciate lo spicchio d'aglio, mettetelo in padella con dell'olio e lasciatelo dorare, poi eliminatelo. Togliete la padella dal fuoco, unite all'olio caldo i filetti d'acciuga spezzettati, mescolate con una forchetta schiacciando leggermente e rimettete su fuoco moderato. Aggiungete i tartufi grattugiati e la pasta di tartufo e lasciate cuocere a fuoco moderato per alcuni minuti.

Fate dorare velocemente in poco olio caldo le fette di pancarré tagliate a triangolo. Trasferitele sulla griglia del forno e cuocetele per 2 minuti. Disponetele infine in un piatto da portata caldo, spalmatele con l'impasto di tartufi e portate subito in tavola. Se preferite potete utilizzare del pane integrale.





Zuppe e minestre

◀ Cacciucco

400 g di pesce da zuppa con lisca, 550 g di pesce da taglio (palombo, coda di rospo, muggine ecc.), 750 g di molluschi, 4 canocchie, 350 g di pomodori maturi, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 spicchi d'aglio, 1/2 bicchiere di vino rosso, 1 ciuffetto di prezzemolo, peperoncino rosso in polvere, pane tostato, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite il pesce tenendo da parte alcune teste. Lavate e tritate insieme cipolla, aglio, carota e sedano e fateli rosolare in abbondante olio. Aggiungete i polpi e le seppie tagliati in pezzi grossolani; fate soffriggere appena e irrorate con il vino. Dopo 10 minuti levateli dalla pentola in cui aggiungerete invece i pomodori, pelati, privati dei semi e tagliati a cubetti, i pesci da zuppa e le teste messe da parte; bagnate con dell'acqua calda. Dopo 15-20 minuti di cottura passate il pesce al setaccio e rimettete sul fuoco. Aggiungete ora i molluschi, precedentemente cotti, ed eventualmente allungate con acqua calda, in modo che la zuppa rimanga piuttosto liquida; salate e aromatizzate con il peperoncino. Dopo 20 minuti unite gli ultimi pesci (cicale, calamari, pesci da taglio) e cuocete per altri 20 minuti; prima di spegnere unite una manciata di prezzemolo tritato. Servite in ciotole con fette di pane abbrustolite.

Zuppa alla siciliana

1 kg di pesce misto da zuppa, 4 filetti di acciuga sottosale, 50 g di passata di pomodoro, 50 g di uva sultanina, 50 g di capperi, 15 olive snocciolate, 1 ciuffo di basilico, 3 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, 1,5 l di brodo di pesce (o acqua), sale, pepe.

Mettete in una pentola di coccio gli spicchi d'aglio schiacciati e fateli aromatizzare con dell'olio; toglieteli e unite la passata di pomodoro. Mescolando, aggiungete l'uvetta, fatta precedentemente ammolare nell'acqua

e strizzata, i filetti d'acciuga, lavati dal sale, le olive e i capperi. Fate cuocere per qualche minuto, poi versate il brodo di pesce caldo (o l'acqua), e portate a bollire. Dopo 20 minuti aggiungete il pesce pulito, che deve rimanere ben coperto dal liquido, quindi, se necessario, aggiungete qualche altro mestolo d'acqua o di brodo. Lasciate cuocere a pentola coperta per altri 20 minuti; poco prima di spegnere unite il basilico spezzettato, regolate di sale e pepe e poi servite. Potete anche portare in tavola tante singole scodelle quanti sono i commensali e, magari, versare la zuppa su fette di pane tostato.

Zuppa di cozze, fagioli e aromi

500 g di cozze, 200 g di fagioli secchi, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 100 g di passata di pomodoro, 2 chiodi di garofano, 150 g di pasta fresca all'uovo, bicarbonato, sale e pepe.

Per il brodo: teste e lisce di 3 sogliole, 200 g di nasello, 200 g di coda di rospo, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 1 mazzetto di aromi (alloro, prezzemolo, basilico), 1 cipolla, 1 porro, sale, pepe in grani.

Lasciate i fagioli a bagno per una notte in acqua con bicarbonato. Sofriggete nell'olio la cipolla e il porro tritati, unite il pesce, gli aromi, salate, pepate e coprite con 2 l d'acqua. Fate cuocere per 30 minuti e filtrate. Tritate la cipolla, la carota e il sedano, soffriggeteli nell'olio per 3 minuti, unite i fagioli, scolati, e lasciateli insaporire. Versate il brodo di pesce e, quindi, la passata di pomodoro. Aggiungete i chiodi di garofano e fate cuocere per 2 ore. Lavate e spazzolate le cozze, fatele aprire in un tegame con un dito di acqua e uno spicchio d'aglio. Estraiete i molluschi e teneteli da parte. Tagliate la pasta a rombi. Versate le cozze nella zuppa, salatela, pepatela e cuocetevi la pasta per 8-10 minuti. Servitela calda in zuppierine di coccio.

Minestra di zucchini e bianchetti

200 g di bianchetti, 300 g zucchini, 150 g di capelli d'angelo, 1 uovo, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite, tagliate a dadini le zucchini e fatele rosolare dolcemente in qualche cucchiaio d'olio con l'aglio. Dopo qualche minuto togliete l'aglio, versate 1 l d'acqua salata calda e portate le zucchini a cottura. Intanto pulite i bianchetti e metteteli in una ciotola dove avrete sbattuto l'uovo, mescolandoli con cura. Quando le zucchini saranno cotte gettate nella loro acqua i capelli d'angelo e, poco dopo, i bianchetti con l'uovo. Mescolate e servite.

Brodetto veneziano

2,5 kg di pesce misto (cefalo, coda di rospo, polpo), 100 g di burro, fette di pane tostato, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, sale.

Per il brodo: 1 kg di ghiozzi, 1 kg di scorfani, 1 kg di gamberetti di fiume, 4 pomodori, 1 limone non trattato, sale.

Preparate il brodo: lavate e pulite gli scorfani e fatene bollire le teste in qualche mestolo d'acqua salata per 1 ora assieme al limone tagliato a metà e ai pomodori tritati grossolanamente. Aggiungete il resto degli scorfani, i ghiozzi e i gamberetti (lavati e puliti), proseguendo la cottura per 20 minuti circa. Filtrate il tutto e setacciate il pesce, così da ottenere una crema da unire al brodo.

Ora dedicatevi al resto del pesce che cuocerete bollendolo a fiamma molto bassa in acqua salata (tenete conto che la coda di rospo e il polpo, spezzettato, hanno bisogno di un tempo di cottura più lungo rispetto al cefalo che andrà quindi aggiunto in un secondo momento). Una volta cotto, scolate il cefalo dal brodo e pulitelo privandolo della testa e della lisca; tagliate a pezzi anche la coda di rospo. Ponete in un tegame l'aglio e fatelo rosolare nell'olio e nel burro, aggiungetevi tutto il pesce bollito e fate prendere colore, quindi unite una manciata di prezzemolo tritato.

A questo punto versatevi sopra il brodo di pesce precedentemente preparato e lasciate bollire il tutto per circa 10 minuti a fiamma molto bassa. Servite con accompagnamento di crostini di pane tostati e leggermente unti d'olio extravergine d'oliva.

Zuppa del lago

2 cavedani di medie dimensioni, 1 bottatrice da 300-400 g, 1 tinca da 500 g, 2 agoni, 1 piccola trota, 1 carpione, 1 persico, 1 luccio, 4 pomodori, 2 cipolle, 1 peperoncino, 2 spicchi di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 gambo di sedano, 1 carota, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite il pesce e privatelo della pelle, lavatelo e fatelo lessare in una pentola in cui avrete portato a ebollizione dell'acqua aromatizzata con sale, carota, sedano e 1 cipolla a pezzi. Scolatelo, fatelo intiepidire e pulitelo da lisce e testa. Filtrate il brodo di cottura e tenetelo da parte al caldo. In una casseruola fate soffriggere in un po' di olio un battuto fatto con gli spicchi d'aglio e la cipolla rimasta; aggiungete i pomodori, pelati e spezzettati, il peperoncino e un trito di prezzemolo. Lasciate rosolare per qualche istante, poi unite il pesce ridotto a grossi tranci; fate insaporire, quindi versate il brodo di cottura del pesce tenuto da parte. Fate sobbollire la zuppa per 15 minuti, quindi servite accompagnando con crostini di pane.



Gamberi e lenticchie

200 g di lenticchie rosse, 100 g di code di gambero lessate, 200 g di pinoli, 1 patata, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 l di brodo vegetale, 1 ciuffo di prezzemolo, 1/2 cucchiaino di curry, 4 fette di pancarré, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente e mettetele a sgocciolare, poi pelate la patata e fatela a pezzetti. Tritate la cipolla, la carota e la costa di sedano e fateli soffriggere in un'ampia padella. Unite quindi le lenticchie e i dadini di patata. Fate cuocere qualche istante, irrorate con il brodo caldo e lasciate cuocere a fiamma viva finché tutti gli ingredienti non saranno teneri. Mettete tutto nel frullatore tranne 1 mestolo di lenticchie. Una volta frullato il tutto rimettete il composto nella casseruola, aggiungete il curry, le code di gambero e le lenticchie lasciate da parte; aggiustate di sale, insaporite con una spolverata di pepe e fate cuocere qualche minuto ancora. Infine tagliate il pane a cubetti e tostatelo in forno.

Spolverizzate la zuppa con il prezzemolo tritato e servite in tavola con i crostini di pane caldi.



Unite al soffritto le lenticchie e i dadini di patata.



Frullate il tutto, lasciando da parte un mestolo di lenticchie.



Unite alla crema il curry, le code di gambero e le lenticchie.



Infine tagliate il pane a cubetti e tostatelo in forno.

Zuppa di valeriana alla polpa d'astice

150 g di polpa di astice già cotta, 150 g di valeriana, 4 scalogni, 6 dl di brodo vegetale, 40 g di burro, 2 cucchiaini di maizena, sale, pepe.

Lavate e pulite la valeriana. Pulite gli scalogni e tagliateli in 4 spicchi ciascuno. In un wok fate rosolare la valeriana e gli scalogni nel burro per 3 minuti, quindi coprite con il brodo e portate a ebollizione. Aggiustate di sale e di pepe e cuocete per 15 minuti circa. Prelevate 2 cucchiaini del composto e passatelo al mixer insieme con la maizena, stemperata con un po' di brodo. Riversatela nella zuppa in modo da addensarla. A questo punto aggiungete la polpa di astice tagliata a pezzettini e continuate a cuocere per circa 5-7 minuti. Servite la zuppa ben calda.

Vellutata rosa e verde

150 g di gamberetti sgusciati, 300 g di piselli, 100 g di fagioli cannellini, 1 scalogno, 1 rametto di timo, 1 dl di panna, 40 g di farina, 1 l di brodo vegetale, 1/4 di bicchiere di vino bianco secco, 60 g di burro, sale, pepe.

Lessate i piselli e i fagioli cannellini e passateli al setaccio, tenendo da parte dei piselli interi per la decorazione. Tritate lo scalogno e fatelo soffriggere in 20 g di burro; insaporitevi i gamberetti e condite con sale e pepe. Aggiungete il vino e lasciate evaporare. Frullate il tutto tenendo da parte alcuni gamberetti interi. Fate fondere in una casseruola il burro rimasto, stemperatevi la farina mescolando, e quindi aggiungete il passato di legumi. Tenendo la fiamma bassa, diluite il composto con il brodo bollente e fate sobbollire per 15 minuti. In un pentolino mescolate la panna con il frullato di gamberetti e qualche fogliolina di timo. Prima di togliere la vellutata dal fuoco, versatevi la panna ai gamberi e date una rapida mescolata. Guarnite con i gamberetti e i piselli interi.

Minestra di tonno, patate e paprica

500 g di tonno fresco, 500 g di patate, 2 cipolle, 2 porri piccoli, 4 peperoni verdi piccoli, 1 cucchiaino di paprica dolce, 1/4 di peperoncino rosso piccante, 1 foglia di alloro, olio extravergine d'oliva, sale.

Sbucciate le patate e tagliatele a dadi grossi; tritate le cipolle e tagliate a rondelle i porri. Fate soffriggere porri e cipolle nell'olio caldo in un tegame largo di coccio, mescolando di continuo perché non prendano colore; se serve, bagnatele con qualche cucchiaio d'acqua; quando saranno ben cotte unitevi anche le patate, la paprica e il peperoncino. Dopo 5 minuti coprite gli ingredienti con abbondante acqua, mettete l'alloro e lasciate su fuoco moderato fino a cottura quasi completa delle patate. Aggiungete il tonno tagliato in pezzi. Rosolate nel frattempo i peperoni,

spellateli, togliete filamenti e semi e uniteli alla minestra. Completate la cottura aggiungendo eventualmente acqua, in modo che alla fine vi resti circa 1 l di brodo. Salate se serve, togliete l'alloro e filtrate. Abbrustolite il pane, disponetelo in scodelle individuali e copritelo con il brodo che servirete caldo.

Zuppa al ginepro

2 scorfani da 200 g l'uno, 300 g di filetti di nasello, 200 g di tranci di pesce spada, 200 g di code di gamberi, 4 code di gamberoni, 120 g di polpa di pomodoro, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 10 bacche di ginepro, 1 ciuffo di prezzemolo, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, aceto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero in grani.

Pulite, lavate e asciugate i diversi tipi di pesce; tagliate a tocchetti il pesce spada e il nasello, a metà gli scorfani (conservatene le teste) e sgusciate a crudo le code di gamberoni. In una casseruola fate appassire in qualche cucchiaio d'olio la cipolla tritata e gli spicchi d'aglio schiacciati, unite 1/2 cucchiaio di pepe in grani e le bacche di ginepro. Dopo aver fatto insaporire, versate 3-4 mestoli d'acqua bollente, il vino bianco e un cucchiaio d'aceto. In questo liquido mettete le teste degli scorfani e fate sobbollire per circa 10 minuti. Poi unite la polpa di pomodoro, il resto del pesce e i crostacei. Salate, coprite e fate cuocere a fuoco basso per altri 20 minuti. Dopo aver eliminato la testa degli scorfani servite cospargendo di prezzemolo tritato.

Zuppa di acciughe

600 g di acciughe fresche, 1 cipolla, 1 carota piccola, 1 costa di sedano, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino rosso, 1 ciuffetto di prezzemolo, pane casereccio, vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite, private della testa e diliscate le acciughe, lavatele e asciugatele. In un recipiente di coccio fate imbiondire in qualche cucchiaio d'olio la cipolla affettata e un trito di sedano, carota e aglio; unite poi il concentrato di pomodoro diluito in un mestolo di vino bianco. Fate evaporare e quindi salate, insaporite con il peperoncino e aggiungete le acciughe; dopo averle fatte cuocere per qualche minuto coprite il tutto con 1 l scarso d'acqua calda e portate a bollore.

Proseguite la cottura per circa 10 minuti a fuoco basso; piuttosto che mescolare è preferibile scuotere il tegame prendendolo per i manici, in modo da evitare che le acciughe si attacchino al fondo ma anche che si spappolino. Servite accompagnando con fette di pane abbrustolito.



Zuppa allo zenzero

400 g di gamberi, 200 g di zenzero fresco, 1 mazzetto di erba cipollina, 1 peperoncino, 1 limone non trattato, 2 cucchiai di salsa di soia, 1 dado vegetale, 1 cipollotto, 1 lime non trattato.

Pulite i gamberi, sgusciateli e tenete da parte le teste e i gusci. Tagliate una decina di steli di erba cipollina. Affettate lo zenzero, dopo averlo sbucciato, ed eliminate i semi del peperoncino. Mettete i gusci e le teste dei gamberi in una casseruola con l'erba cipollina, il peperoncino, lo zenzero e la scorza del limone. Versate 1 l d'acqua e portate a ebollizione. Cuocete a fuoco basso per circa 15 minuti con il coperchio, poi filtrate il brodo ottenuto attraverso un colino e versate tutto in un'altra casseruola. Portate nuovamente a ebollizione il brodo, aggiungete il dado e proseguite la cottura per 3 minuti. Pulite il cipollotto e affettatelo finemente. Unite alla zuppa il cipollotto, il lime, lavato e tagliato a fettine, e i gamberi. Cuocete per circa 1 minuto e insaporite con la salsa di soia. Servite la zuppa in ciotoline individuali. Decorate con steli di erba cipollina.



Sgusciate i gamberi e tenete da parte le teste e i gusci.



Metteteli in una casseruola con le spezie e la scorza del limone.



Filtrate il brodo e versate tutto in un'altra casseruola.



Unite alla zuppa il cipollotto, le fettine di lime e i gamberi.

Vellutata bianca e mandorle

2 sogliole, 40 g di farina, 2 uova, 1 carota piccola, 1 cipolla, 30 g di mandorle spellate, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 foglia d'alloro, 100 g di panna, 1/2 limone, 1 bicchiere di vino bianco secco, 60 g di burro, sale, pepe in grani.

Pulite, lavate e tagliate le sogliole a filetti. Immergete gli scarti in 1 l d'acqua, unendo la carota, la cipolla, l'alloro, 1/2 bicchiere di vino bianco, il succo del limone, qualche grano di pepe e un pizzico di sale. Lasciate bollire il brodo per 30 minuti, quindi filtratelo. Fate rosolare i filetti di sogliola in 30 g di burro e spruzzateli con il vino bianco rimasto. Togliete dal fuoco dopo 5 minuti, tenete da parte 4 filetti e frullate gli altri con metà delle mandorle; allungate con qualche cucchiaio di brodo.

In una casseruola fate sciogliere il burro rimasto, incorporate la farina e, mescolando bene, aggiungete a poco a poco il resto del brodo. Portate a bollore mescolando sempre a fiamma bassa, unite il pesce frullato, fate insaporire e togliete dal fuoco. Con l'aiuto di una frusta amalgamate alla crema i tuorli precedentemente sbattuti con la panna; quindi rimettete sul fuoco e spegnete non appena inizia a bollire. Guarnite con i filetti di sogliola e le mandorle, spolverate con il prezzemolo e servite.

Brodetto piccante di granchi

5-6 granchi di media grandezza, 2 pomodori maturi, 1 peperoncino rosso, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale.

Pelate i pomodori, dopo averli sbollentati, quindi tagliateli a pezzetti eliminando i semi. In un tegame fate insaporire qualche cucchiaio d'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato e il peperoncino, quindi aggiungete i pomodori e, dopo 5 minuti, allungate il sugo con 2 bicchieri d'acqua. Salate e continuate la cottura a fuoco lento per 15 minuti. Aggiungete i granchi ben puliti e lavati e una manciata di prezzemolo tritato e proseguite la cottura ancora per 15 minuti prima di servire.

Passatelli in brodo di pesce

Per il brodo: 1 kg tra pesce San Pietro, merluzzetto e scorfano, 2 pomodori maturi, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, alloro, olio extravergine d'oliva, sale.

Per i passatelli: 150 g di pangrattato, 100 g di parmigiano, 2 uova, 30 g di burro, noce moscata, 1 limone non trattato, sale.

Preparate i passatelli amalgamando il pangrattato, il parmigiano, il burro, le uova, un pizzico di noce moscata e la buccia del limone grattugiata; ne

dovrà risultare un impasto ben sodo (qualora invece fosse troppo morbido, aggiungete ancora un po' di pangrattato). Passate l'impasto in uno schiacciap patate e adagiate i passatelli su un canovaccio.

Pulite con cura i pesci, lavateli e asciugateli. In un tegame grande fate rosolare per alcuni minuti le verdure tagliate grossolanamente con qualche cucchiaino d'olio, quindi unite i pomodori, pelati, privati dei semi e tagliati a pezzettini, e i pesci. Rimostateli per farli insaporire, regolate di sale, quindi aggiungete l'aglio tritato, l'alloro e qualche mestolo d'acqua calda. Dopo 1 ora di cottura, togliete i pesci, eliminate le parti di scarto e rimettete la polpa nel brodo; passate il tutto al setaccio. Mettete a cuocere i passatelli nel brodo così ottenuto. Fate bollire fino a che i passatelli non saliranno in superficie, cospargete con una buona manciata di prezzemolo tritato, mescolate, spegnete e attendete 5 minuti prima di servire.

Zuppa morbida hawaiana

500 g di filetto di merluzzo, 150 g di pancetta, 500 g di patate, 1 cipolla, 2 dl di latte, 50 g di burro, sale, pepe in grani.

Fate sciogliere il burro in un tegame e fatevi soffriggere la pancetta tagliata a dadini finché non sarà diventata morbida; scolatela e mettetela da parte lasciando però nel tegame il suo grasso. Passate in quest'ultimo la cipolla affettata, il pesce tagliato a dadini e le patate, precedentemente sbucciate e tagliate a pezzi di medie dimensioni. Mescolate con cautela per 3 minuti. Coprite gli ingredienti con 3 dl d'acqua bollente e proseguite la cottura per circa 20 minuti o per il tempo necessario perché le patate risultino tenere. Aggiungete ora il latte, i dadini di pancetta, un po' di sale e una macinata di pepe. Fate insaporire per 5 minuti a fuoco moderato e servite.

Zuppa di lumachine di mare

700 g di lumachine, 3 pomodori maturi, 3 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, rametti di finocchio selvatico, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Lavate con cura le lumachine e lessatele in acqua salata bollente aromatizzata con il finocchio selvatico. In un tegame fate rosolare l'aglio tritato con 1/2 bicchiere d'olio e aggiungete le lumachine ben scolate. Cuocete a fuoco moderato per qualche minuto, scrollando di tanto in tanto il tegame in modo che tutte le lumachine si insaporiscano bene. Versate il vino e, una volta evaporato, unite i pomodori, pelati, privati dei semi e tritati; aggiustate di sale, pepe e cospargete di prezzemolo tritato. Cuocete ancora per qualche minuto e servite.



Riso e pasta

◀ Riso basmati al pompelmo rosa

320 g di riso basmati, 1 bustina di zafferano, 300 g di pomodori maturi, 500 g di cozze, 500 g di vongole, 300 g di gamberi, 200 g di calamaretti, 200 g di moscardini, 200 g di sepioline, 1 pompelmo rosa, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, erba cipollina, olio extravergine d'oliva, peperoncino in polvere, sale.

Lavate le vongole e lasciatele in acqua fredda salata per spurgarle dalla sabbia. Pulite le cozze e mettetele in un tegame, unite le vongole sciacquate e il vino; fatele aprire e poi spegnete il fuoco. Pulite i calamaretti e i moscardini, spellateli, lavateli e lessateli per 25 minuti. Unite i gamberetti sgusciati e cuocete per altri 5 minuti. Scolate i molluschi, tagliateli a pezzi, mettete il tutto in una ciotola con le cozze e le vongole parzialmente sgucciate. Regolate di sale, unite i pomodori ridotti a cubetti e l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici, condite con 4-5 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di peperoncino e mescolate bene.

Mettete il riso in una casseruola con 1,5 l d'acqua, lo zafferano e poco sale. Coprite, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per il tempo indicato sulla confezione. Scolate il riso, passatelo velocemente sotto l'acqua fredda per fermare la cottura, sgocciolatelo e unitelo agli altri ingredienti preparati. Mescolate, aggiustate di sale e olio, unite gli spicchi di pompelmo rosa, pelati al vivo e spezzettati, e servite.

Riso al salmone con l'acciugata

350 g di riso, 500 g di polpa di salmone, 1 acciuga sottosale, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, farina, olio di semi di arachide, 1 ciuffetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite la polpa di salmone dalle lisce, tagliatela a cubetti di 2 cm che infarinerete leggermente. Rosolateli nel wok con un po' d'olio di semi

di arachide; scolateli e fateli asciugare su carta da cucina o sull'apposita griglia. In un altro wok fate ammorbidire la cipolla finemente tritata in qualche cucchiaino d'olio extravergine d'oliva con lo spicchio d'aglio; non appena avrà preso colore, toglietelo e stemperate nel condimento l'acciuga ben pulita dal sale. A questo punto aggiungete al sugo d'acciuga metà del salmone fritto e lasciate insaporire. Aggiustate infine di sale e di pepe. Saltate per un minuto il riso con il sugo, quindi coprite con dell'acqua, incoperchiate il wok e portate a cottura in circa 15 minuti.

Servite in un piatto da portata, guarnendo con il restante salmone e spolverando il tutto con un trito di prezzemolo.

Riso alle capesante e crema di rucola

350 g di riso, 8 capesante, 4 scalogni, 1 mazzetto di rucola, 1 dl di panna, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1/2 l di brodo vegetale, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite la rucola e tritatela grossolanamente. In un wok scaldate un po' d'olio, fatevi rosolare un trito di 2 scalogni e poi versatevi la rucola saltandola per 2 minuti. Togliete il composto dal wok e passatelo al mixer con la panna, aggiustando di sale e di pepe. Rimettete quindi la salsa nel wok per un minuto perché si addensi.

Scottate le capesante, sgusciate e mondate, nel brodo e lasciatevele riposare per 15 minuti; poi tagliatele a striscioline. Scaldate nel wok altro olio e rosolatevi i rimanenti scalogni tritati. Bagnateli con il vino bianco, poi unite anche le capesante. Fatele saltare per 1 minuto, aggiungete il riso e la salsa di rucola, fate saltare qualche istante, poi ricoprite il tutto con dell'acqua, incoperchiate il wok e cuocete per circa 20 minuti. Servite il riso ben caldo.

Risotto dorato all'astice e carciofi

300 g di riso, 2 astici, 4 capesante, 250 g di carciofi, 1 scalogno, 1 bustina di zafferano, 1 dl di spumante, 1 l di brodo vegetale, 120 g di emmental grattugiato, burro, olio extravergine d'oliva, sale.

Lessate gli astici nel brodo portato a bollire, quindi lasciateli intiepidire, scolateli, apriteli longitudinalmente prelevandone la polpa, senza dimenticare quella presente nelle chele.

Private i carciofi delle foglie sterne più dure e del fieno centrale e affettateli finemente. Lasciate ammorbidire lo scalogno tritato in qualche cucchiaino d'olio, poi unite le fettine di carciofi e lasciate stufare per qualche minuto. Aggiungete la polpa degli astici tagliata a pezzettini e le capesante, lavate e sgusciate. Lasciate insaporire il tutto, poi bagnate con lo

spumante e, non appena sarà evaporato, aromatizzate con lo zafferano sciolto in un po' di brodo caldo. Unite il riso al pesce e, dopo averlo lasciato insaporire mescolandolo al sughetto, portatelo a cottura unendo il brodo caldo, poco alla volta. Prima di togliere dal fuoco, condite con del burro e l'emmental grattugiato mescolando bene.

Risotto nero con le seppie

300 g di riso, 1 kg di seppie, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, brodo di pesce, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite le seppie tenendo da parte il sacchetto dell'inchiostro; lavatele e tagliatele a piccole listarelle. In una pentola fate soffriggere l'aglio e la cipolla tritati in qualche cucchiaio di olio. Non appena avranno leggermente preso colore, aggiungete le seppie e fatele cuocere a fuoco moderato bagnando con il vino. Dopo 10 minuti rompete nella pentola alcuni sacchetti del nero. Unite il riso e lasciatelo tostare nel condimento; salate, pepate e versate i primi mestoli di brodo caldo. Lasciate assorbire il liquido prima di versare nuovo brodo e continuate a mescolare. Quando il riso sarà cotto, togliete la pentola dal fuoco e spolverate con una manciata di prezzemolo tritato; prima di servire lasciate insaporire qualche minuto a pentola coperta.

Risotto seppie e porcini

300 g di riso, 800 g di seppie, 300 g di porcini, 1 cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 bicchiere di vino bianco secco, 8 dl di brodo vegetale, 1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Pulite le seppie asportando con delicatezza la vescichetta dell'inchiostro, lavatele, asciugatele e tagliatele a pezzettoni. Fate appassire nell'olio la cipolla tritata con metà del prezzemolo, anch'esso tritato; non appena la cipolla si sarà ammorbidita, unite le seppie e i funghi, mondati e affettati. Salate, pepate, bagnate con il vino e, mescolando, lasciate evaporare; scolate quindi i funghi dal condimento e teneteli da parte al caldo. Proseguite la cottura delle seppie su fiamma moderata, continuando a mescolare ed eventualmente unendo un po' di brodo caldo.

Unite il riso a metà cottura delle seppie; fatelo insaporire per qualche minuto e poi portatelo a cottura, bagnandolo di tanto in tanto con qualche mestolo di brodo caldo. Unite i funghi circa 10 minuti prima di spegnere; al termine condite con una buona macinata di pepe e il prezzemolo tritato rimasto. Fate riposare qualche minuto a fuoco spento e pentola coperta e quindi servite.

Ciambelline di pesce e piselli



300 g di riso thai, 400 g di filetti di sogliola, 200 g di gamberetti sgusciati, 200 g di piselli sgranati, 2 porri, 1 bicchiere di sherry, 1 ciuffo di aneto, 1 arancia non trattata, 30 g di burro, sale, pepe.

Soffriggete i porri e la scorza d'arancia tritati con il burro, unite i piselli e i gamberetti, aggiustate di sale e pepe e sfumate con lo sherry. Lessate il riso in abbondante acqua salata e scolatelo al dente, rovesciatelo nella padella con il sugo, aggiungete l'aneto e mescolate per qualche minuto a fiamma abbastanza alta. Rivestite degli stampi a ciambella con della carta da forno bagnata, foderateli con i filetti di sogliola, farciteli con il riso e infornate per 15 minuti a 180 °C.

Linguine con i fiori di zucca

350 g di linguine, 50 g di pesce spada affumicato, 12 fiori di zucca, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco.

Mettete l'acqua a bollire e cuocetevi le linguine. Intanto, tagliate a pezzettini il pesce spada e pulite i fiori di zucca. Mettete a scaldare dell'olio in una padella e soffriggetevi leggermente il pesce spada. Unite i fiori di zucca tagliati a striscioline e aggiustate di sale e pepe. Al momento di condire la pasta, mettetela nella padella e ripassate velocemente sul fuoco, aggiungendo, se necessario, un poco della sua acqua di cottura.

Ravioli seppioline e spinaci

200 g di farina, 2 uova, 240 g di seppioline pulite, 200 g di spinaci, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Scottate gli spinaci, lasciate da parte qualche fogliolina e tritate finemente il resto. Togliete i tentacoli alle seppioline e lessateli in poca acqua salata. Tagliate le seppioline a strisce, conditele con sale e pepe e scottatele in una padella con un filo d'olio.

Preparate la sfoglia: versate la farina a fontana, rompetevi al centro le uova e incorporate la farina poco alla volta. Unite un pizzico di sale e 1 cucchiaino di olio e impastate energicamente. Avvolgete la pasta in un canovaccio e lasciatela riposare per 30 minuti. Con l'aiuto di un mattarello, tirate l'impasto sulla spianatoia infarinata fino a ottenere un grosso disco. Coprite e lasciate asciugare per 10 minuti. Ricavate dalla sfoglia 12 dischi, ponete su ciascuno 1 cucchiaino di trito di spinaci e qualche strisciolina di pesce, chiudete i ravioli. Cuoceteli a vapore per 4 minuti. Disponete i ravioli su un piatto da portata, decorateli con i tentacoli e le foglie di spinaci rimaste, spolverate con il prezzemolo tritato, condite con un filo di olio e servite.





Linguine ai pistacchi

350 g di linguine, 500 g di cernia, pistacchi freschi, 1 dl di olio extravergine d'oliva, 300 g di pomodori perini, 1 zuccina, 1 cipollotto, 1 costa di sedano, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 bicchierino di gin, peperoncino.

Diliscate la cernia, tagliatela a tocchetti e mettetela da parte. Tritate la costa di sedano e fatela soffriggere con il cipollotto tagliato a rondelle e gli spicchi d'aglio interi. Nel frattempo tagliate la zuccina a julienne e tritate grossolanamente i pistacchi.

Quando il soffritto sarà pronto aggiungete la cernia facendola saltare a fuoco vivo per circa 2 minuti. Sfumate con il gin e unite i pomodori perini, spellati, privati dei semi e tagliati a dadini. Poco prima del termine della cottura unite i pistacchi e la zuccina e togliete gli spicchi d'aglio. Scolate le linguine al dente e fatele saltare in padella unendo il peperoncino e il prezzemolo tritato.



Diliscate la cernia e tagliatela a tocchetti piuttosto piccoli.



Lavate la zuccina, spuntatela e tagliatela a julienne.



Unite la cernia al soffritto facendola saltare a fuoco vivo.



Aggiungete infine i pomodori perini a dadini.

Bigoli ubriachi con arselle

380 g di bigoli, 700 g di arselle, 1 cipolla rossa, 1 bicchiere di vino bianco, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 rametto di finocchietto selvatico, 1 limone non trattato, olio extravergine d'oliva, sale.

Immergete le arselle in una terrina con acqua fredda per 1 ora. Sbucciate l'aglio, lavate il prezzemolo e il finocchietto e tagliate la buccia del limone a listarelle. Scolate le arselle, mettetele in una padella, aggiungete l'aglio, il prezzemolo e il vino. Fatele aprire su fuoco moderato e a tegame coperto, mescolando di tanto in tanto. Togliete la padella dal fuoco, staccate i molluschi dai gusci, tenendo da parte qualche arsella con il guscio, e raccoglieteli in una terrina. Filtrate il liquido di cottura e tenetelo da parte. In una pentola portate a ebollizione abbondante acqua, salatela e fatevi cuocere i bigoli. Poco prima che sia terminata la cottura unite il finocchietto spezzettato e la buccia di limone tagliata a listarelle. In un tegame con un po' di olio fate dorare la cipolla tritata finemente; unite poi le arselle (anche quelle con il guscio), aggiungete il liquido di cottura filtrato e fate scaldare il tutto a fiamma moderata. Scolate i bigoli al dente, versateli nel tegame con le arselle e fateli insaporire. Cospargete la pasta con prezzemolo tritato e servite.

Farfalle aragosta ed erbe aromatiche

380 g di farfalle, 2 aragoste medie, 1 arancia non trattata, 1 carota, 1 cipolla, 3 cipollotti, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 rametto di timo, 1 ciuffo di menta, 8 cime fiorite di salvia, 1 dl di vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite la cipolla, sbucciatela e tagliatela a rondelle piuttosto grosse; poi pulite anche la carota e tagliatela a pezzi, mettetela in un tegame e aggiungete il vino e 2-3 l d'acqua. Salate leggermente, portate a ebollizione e fate cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso. Aggiungete le aragoste e, da quando l'acqua avrà ripreso il bollore, lasciate cuocere per 15 minuti. Scolate le aragoste, apritele scartando la testa, estraete la polpa dalla coda e tagliatela a cubetti. Sbucciate e tritate l'aglio; pulite e affettate sottilmente i cipollotti, poi rosolate il tutto in padella con 4 cucchiaini d'olio. Tenete il fuoco basso e girate spesso; a cottura quasi ultimata, unite anche la buccia d'arancia tagliata a filetti sottili, il succo dell'arancia, un pizzico di peperoncino e lasciate un po' ritirare a fuoco vivace, quindi unite i cubetti di aragosta.

Nel frattempo lessate la pasta al dente in abbondante acqua salata, quindi scolatela. Versatela in una zuppiera e conditela con il sugo all'aragosta. Fate un trito sottile con le erbe aromatiche, unitele alla pasta, aggiungete anche i fiori di salvia, mescolate e servite.

Spaghetti all'aragosta

350 g di spaghetti, 1 aragosta da 800 g, 2 sogliole, 10 pomodorini, 1 carota, 1 cipolla, 2 scalogni, 2 mazzetti aromatici, timo, 1 bicchierino di brandy, 1 l di vino bianco secco, 20 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Fate fondere in una capace casseruola il burro, unite la carota e la cipolla affettate e lasciatele insaporire per qualche minuto. Aggiungete il vino (tenetene da parte 1/2 bicchiere), 1 l d'acqua, 1 mazzetto aromatico, 3 grani di pepe e portate a ebollizione. Immergete nel liquido l'aragosta legata a una tavoletta di legno e cuocetela per 25-30 minuti. Lasciatela quindi raffreddare, tagliate il carapace ed estraete la polpa.

Pulite le sogliole e ricavatene 8 filetti, salateli e cospargeteli con un po' di timo. Arrotolateli su se stessi fermandoli con uno stecchino. Fate appassire in una padella gli scalogni tritati con 3 cucchiaini d'olio e un po' di burro, unite i rotolini di sogliola e la polpa di aragosta affettata, bagnate con il brandy, mescolate e fiammeggiate. Quando la fiamma si sarà spenta versate il vino bianco rimasto, aggiungete i pomodorini spellati, il secondo mazzetto aromatico, salate, pepate e cuocete per 10 minuti a fuoco medio. Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela ancora al dente, rovesciatela nella padella con il sugo. Spadellate per pochi minuti gli spaghetti su fiamma moderata, togliete il mazzetto aromatico e servite.

Spaghetti al nero di seppia

350 g di spaghetti, 2 seppie, 1 scalogno, peperoncino, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 ciuffetto di prezzemolo, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite le seppie, tenendo da parte i sacchetti del nero, e tagliatele, compresi i tentacoli, a strisce larghe circa 1 cm. Mettete in un tegame l'olio e lo scalogno tagliato a fettine sottili: fate soffriggere leggermente e aggiungete il peperoncino. Prima che questo inizi a cambiare colore, toglietelo e aggiungete le seppie. Soffriggete brevemente, versate il vino e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Aggiungete quindi il nero e lasciate cuocere per 1-2 minuti, in modo da mantenerne il più possibile inalterato il sapore. Correggete quindi di sale e aggiungete una spolverata di pepe. Intanto cuocete gli spaghetti al dente. Al momento di scolarli, tenete da parte un po' della loro acqua di cottura. Trasferiteli quindi nel tegame con le seppie e il nero e ripassateli velocemente a fuoco vivo, aggiungendo l'acqua di cottura necessaria perché il sugo non si asciughi e mantenga una discreta cremosità. Servite decorando il piatto con foglioline di prezzemolo.

Bavette girate alla bucaniera

350 g di bavette, 600 g di calamaretti, 300 g di seppioline, 12 scampi piccoli, 3 spicchi d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 peperoncino, olio extravergine d'oliva, sale.

Private calamaretti e seppioline di penna o osso interni, occhi, rostro e interiora (che verranno estratte dalla sacca tirando i tentacoli); lavateli, tagliate poi a listarelle le sacche e lasciate i ciuffetti dei tentacoli interi. Per quanto riguarda gli scampi limitatevi a lavarli con cura, badando che non rimangano impurità sul carapace.

In un wok, fate insaporire dell'olio con gli spicchi d'aglio e il peperoncino; unite il pesce e, dopo averlo rosolato, bagnatelo con il vino che lascerete in parte evaporare.

Spezzettate le bavette e aggiungetele al sugo di pesce versando l'acqua necessaria a portarle a cottura come se fossero un risotto. Quando l'acqua di sarà ritirata e le bavette avranno raggiunto il giusto grado di cottura, spolveratele con una generosa dose di prezzemolo tritato e servite accompagnando ciascun piatto con 3 scampi.

Se preferite, lessate le bavette tradizionalmente, scolatele molto al dente e saltatele nel wok con il sugo prima di servirle.

Pasticcio di pesce

300 g di lasagne pronte, 500 g di pomodori pelati, 250 g di totani, 200 g di cozze, 200 g di vongole, 100 g di gamberetti, 100 g di scampi, 200 g di spinaci, 6 dl di besciamella, 4 spicchi d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, foglie di basilico, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, 1 peperoncino rosso, sale.

Pulite bene i molluschi e fateli aprire separatamente con 1/2 bicchiere di vino, coperti. Separate i molluschi dalle valve, filtrate e tenete da parte il liquido. Pulite e sgusciate gli scampi e i gamberetti. Lessate gli spinaci per pochi minuti con la sola acqua di lavaggio e strizzateli. Fate insaporire qualche cucchiaio d'olio con 2 spicchi d'aglio per pochi minuti. Toglieteli e mettetevi i totani tagliati a listarelle per 5 minuti circa.

Aggiungete i molluschi e i crostacei, bagnate con il restante vino e fate andare per qualche minuto. Bagnate con 2 cucchiaini del liquido di cottura dei molluschi; aggiungete i pelati tritati e il peperoncino spezzettato. Insaporite con un trito fine di prezzemolo e aglio, regolate di sale e cuocete ancora finché la salsa non si sia un po' ridotta. Insaporite gli spinaci strizzati cuocendoli per qualche minuto con 1 cucchiaio d'olio e un pizzico di sale. Distribuite in una pirofila uno strato di sugo e besciamella, e alternate gli strati di spinaci, lasagne e pesce. Terminate con il sugo e con il basilico. Passate in forno per 15 minuti circa e servite.





Lasagne verdi al pesce spada

1 confezione di sfoglia per lasagne verdi, 150 g di pesce spada, 1 tazza di besciamella, 1 bicchiere di latte, 100 g di gamberetti sgusciati, 20 g di burro, 1 pomodoro, 10 foglie di basilico, 1 mela verde, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 tuorlo, 1 spicchio d'aglio, parmigiano grattugiato, 1 scalogno, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Tritate lo scalogno, il pomodoro, il basilico e tagliate a fettine la mela, privata della buccia. Pulite il pesce spada e tagliatelo a dadini. In un tegame fate sciogliere il burro, rosolate lo scalogno, aggiungete i dadini di pesce spada e le fettine di mela. Mescolate bene, unite i gamberetti e bagnate con il vino bianco. Lasciate cuocere per 10 minuti, quindi unite il tuorlo, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato e il pomodoro tagliato a cubetti. Aggiustate di sale e versate il tutto in una terrina con la besciamella allungata con un po' di latte. Imburrate una pirofila e spalmate 2-3 cucchiari di salsa, quindi formate uno strato di lasagne e proseguite alternando la salsa con la pasta. Giunti al bordo della pirofila, coprite con la salsa e infornate a 200-220 °C per 20 minuti circa.



Pulite il pesce spada e tagliatelo a dadini.



Aggiungete i gamberetti e bagnate con il vino bianco.



Unite il composto alla besciamella allungata con un po' di latte.



In una pirofila, alternate la salsa di pesce con la sfoglia per lasagne.

Delizia afrodisiaca

400 g di farfalle, 10 g di caviale, 1 fetta di salmone affumicato, 50 g di panna, 1 spicchio d'aglio, 1/2 bicchierino di vodka, 1/2 kiwi, 1 noce di burro, sale.

In un tegame fate sciogliere il burro e fatevi rosolare lo spicchio d'aglio. Aggiungete il caviale e il salmone tagliato a striscioline sottili. Lasciate insaporire per qualche minuto su fuoco dolce, poi bagnate con la vodka, lasciandola evaporare lentamente. Eliminate lo spicchio d'aglio, aggiungete il kiwi sbucciato e tagliato a piccoli dadini e la panna. Fate cuocere a fuoco basso, mescolando regolarmente, fino a quando il sugo non avrà raggiunto la giusta consistenza.

Nel frattempo fate cuocere le farfalle in abbondante acqua salata, scolatele al dente e conditele con il sugo preparato. Mescolate delicatamente e servite subito, ben caldo.

Cartoccio colorato di farfalle

400 g di farfalle, 20 gamberetti sgusciati, 100 g di prosciutto cotto affumicato, 150 g di fagioli rossi e neri, 1 cipollotto, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, foglioline di menta, foglioline di crescione, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Fate bollire i fagioli in acqua salata per circa 45 minuti, fino a che non saranno quasi completamente cotti. In una padella piuttosto ampia fate soffriggere il cipollotto tritato nell'olio, aggiungete i gamberetti e sfumate con il vino bianco. Dopo qualche minuto unite i fagioli e il prosciutto cotto tagliato a dadini, aggiustate di sale e pepe e proseguite la cottura per altri 10 minuti a fiamma vivace, mescolando spesso. Lessate le farfalle in abbondante acqua salata, scolatele molto al dente e conditele con il sughetto preparato.

Disponete della carta da forno in una pirofila, versatevi la pasta, irroratela con un filo d'olio e decorate con le foglioline di menta e di crescione. Chiudete il cartoccio e cuocete in forno caldo a 180 °C per 15 minuti. Servite subito, aprendo il cartoccio in tavola.

Carbonara del marinaio

350 g di spaghetti, 1 kg di cozze, 2 tuorli, 1/2 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 4 cucchiari d'olio d'oliva, pepe bianco, sale.

Pulite le cozze, lavatele e mettetele in un tegame coprendole con acqua fredda; ponete quindi sul fuoco e fatele aprire a fiamma vivace. Filtrate il liquido di cottura delle cozze e lasciatelo da parte; sgusciate i molluschi. In una padella rosolate l'olio, l'aglio e la cipolla a fettine; unite le cozze

con la loro acqua di cottura. Cuocete per 5 minuti. Lessate la pasta, scolatela e versatela nella padella col soffritto aggiungendo i tuorli sbattuti insieme al prezzemolo tritato, un pizzico di sale e un po' di pepe. Mescolate su fuoco dolce fino a che i tuorli non si siano rappresi.

Pappardelle uvetta e sarde

320 g di pappardelle, 250 g di sarde, 150 g di cuori di finocchio, 1 cucchiaio di uva sultanina, 1 cucchiaio di pinoli, 1 cucchiaio di pangrattato, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, peperoncino in polvere, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite le sarde aprendole e diliscandole; lavatele e fatele asciugare su un canovaccio. Rosolate l'aglio in qualche cucchiaio d'olio; non appena avrà preso colore, levatelo e mettete a cottura le sarde, girandole di tanto in tanto con attenzione per non romperle.

Cuocete i cuori di finocchio tagliati a spicchi con 1/2 bicchiere d'acqua per 10 minuti. Uniteli quindi alle sarde insieme all'uvetta, lasciata ammolare in acqua tiepida e strizzata, ai pinoli, al pangrattato e a una manciata di prezzemolo tritato; spolverate di sale e peperoncino e lasciate insaporire il sugo qualche minuto. Lessate le pappardelle al dente in abbondante acqua salata; conditele con il sugo e servite guarnendo con una spolverata di prezzemolo tritato.

Nidi di gamberetti

350 g di spaghetti, 250 g di gamberetti sguosciati, 1 spicchio d'aglio, 1 arancia non trattata, 1/2 limone non trattato, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 peperoncino, 3 cucchiari di brodo vegetale, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

In una padella abbastanza grande fate sobbollire lo spicchio d'aglio con il vino bianco, il brodo vegetale e il peperoncino. Unite i gamberetti e fateli cuocere per qualche minuto, mescolandoli spesso.

Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e, su un piatto da portata, divideteli in 4 mucchietti in modo da simulare dei nidi che irrorerete con un filo d'olio per evitare che si attacchino.

Scolate i gamberetti e teneteli da parte. Unite al sugo rimasto nella padella il succo degli agrumi e, tenendo la fiamma vivace, regolate di sale e pepe lasciando ritirare la preparazione per altri 5 minuti. Disponete i gamberetti al centro dei nidi di spaghetti e irrorate il tutto con il sugo, decorando il piatto con spicchi di arancia e limone e cospargendolo di prezzemolo tritato.



Fettuccine scampi e curry

400 g di fettuccine, 20 scampi, 2 dl di panna, 2 cucchiaini di pasta di curry, foglioline di maggiorana, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo fate saltare in olio caldo gli scampi con la pasta di curry, in modo che si insaporiscano bene. Dopo 2 minuti, aggiungete la panna e continuate la cottura per circa 1 minuto.

Fate cuocere le fettuccine, scolatele molto al dente e trasferitele nella padella degli scampi in modo che si amalgamino bene con la salsa al curry. Aggiustate di sale e di pepe e, se la salsa risultasse troppo densa, aggiungete qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta. Servite subito, guarnendo con qualche fogliolina di maggiorana.



Fate saltare in olio caldo gli scampi con la pasta di curry.



Quando saranno ben insaporiti, aggiungete la panna.



Scolate le fettuccine al dente e trasferitele nella padella.



Mescolate bene, impiattate e servite subito.

Couscous di pesce

1 kg di tranci di pesce misti (cernia, cefalo, ombrina), 2 tazze di couscous, 150 g di ceci, 1,5 kg di verdura mista (carote, patate, rape, cipolle, cavolo), 100 g di passata di pomodoro, 1 manciata di uva sultanina, cannella, peperoncino, 1 bicchierino di grappa bianca, 1,5 bicchieri d'olio d'oliva, sale, pepe.

Per preparare questa pietanza, tipica dei paesi nordafricani, occorre utilizzare l'apposita pentola, o couscoussiera, suddivisa in due parti: in quella inferiore vengono cucinate nel brodo le verdure e il pesce, mentre in quella superiore, dal fondo forato, viene cotto il couscous grazie al vapore sviluppato al di sotto.

Lasciate i ceci in ammollo per 12 ore in acqua e grappa, poi sciacquateli e metteteli al fuoco ricoperti d'acqua, lasciandoli sobbollire piano per 1 ora. Scaldate l'olio nella parte inferiore della couscoussiera, unite i ceci e, dopo 5 minuti, la passata di pomodoro allungando il tutto con 1,5 l d'acqua calda salata. Mondate quindi la verdura e lavatela; lasciate intere le verdure più piccole e dividete, o tagliate a pezzettoni, quelle più grandi (il cavolo va tagliato a pezzettoni). Unite la verdura all'acqua iniziando da carote e cipolle e proseguendo con le patate e le rape (dopo 15 minuti) e il cavolo (dopo altri 10 minuti). Fate cuocere per 10 minuti e poi mettete a cottura nel brodo anche i tranci di pesce, prima accuratamente puliti. Aggiungete il sale e una buona presa di pepe. Inumidite il couscous e distribuitelo sul piano forato della pentola che posizionerete poi sulla parte inferiore; il punto di congiunzione tra le due pentole va sigillato con un canovaccio per evitare fuoriuscite di vapore. Quando il vapore inizierà a salire, togliete la parte superiore della pentola, smuovete il couscous sgranandolo con una forchetta, e poi ricollocatela sopra il piano inferiore: contate 10 minuti di cottura. Togliete di nuovo la parte superiore e bagnate il couscous con un mestolo di brodo di cottura del pesce, insaporendolo con un po' di cannella e l'uvetta, lasciata prima ammolare in acqua tiepida e strizzata. Disponete il couscous in un piatto da portata e distribuitevi sopra il pesce e le verdure. Insaporite il fondo di cottura con un po' di peperoncino (meglio ancora se con harissa, la tipica pasta di peperoncino tunisina) e utilizzatelo a mo' di salsa per accompagnare il pesce.

L'operazione è più semplice usando del couscous precotto. In questo caso lasciate il couscous in ammollo nell'acqua (2 dl ogni 150 g di couscous) bollente salata; mescolate e lasciate riposare fino a quando tutta l'acqua non risulterà assorbita. Coprite d'olio il fondo di un tegame antiaderente e unite il couscous poco alla volta mescolandolo bene in modo che assorba il condimento; abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa 10 minuti mantenendo il couscous ben mescolato e sgranato. A fine cottura mescolatelo al sugo di pesce e verdura e servite.

Gnocchi di salmone

700 g di salmone, 200 g di panna, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 2 scalogni, 2 uova, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 foglia d'alloro, 50 g di burro, 1 bicchiere di vino bianco secco, sale, pepe in grani.

Liberate il pesce dalla pelle, dalla lisca centrale e dalle spine, tenendo ogni cosa da parte. Passate la polpa al macinacarne e raccogliete il ricavato in una ciotola. Tritate finemente 1 scalogno e fatelo appassire in 20 g di burro. Aggiungete alla polpa di salmone le uova; salate, pepate, quindi unite lo scalogno appassito, scolato dal burro. Lavorate molto bene con un cucchiaino di legno, finché non avrete ottenuto un composto omogeneo. Preparate un fumetto di pesce mettendo sul fuoco una casseruola con il sedano, la carota e la cipolla, a pezzi, 2 gambi di prezzemolo, l'alloro, 2 grani di pepe e il vino bianco. Aggiungete gli scarti del pesce e circa 4 dl d'acqua, salate e lasciate sobbollire per circa 15 minuti; infine filtrate il liquido. Tritate finemente lo scalogno rimasto e fatelo appassire nel restante burro, sciolto in un piccolo recipiente, badando che non colorisca; versatevi allora tutto il fumetto, alzate la fiamma e fate evaporare tutto il liquido. Quando il fumetto sarà evaporato aggiungete la panna, sale, pepe e un poco di prezzemolo tritato e tenete sul fornello finché la salsa non si sarà legata. Nel frattempo ponete sul fuoco una casseruola con abbondante acqua; portatela a bollore, salatela e tuffatevi gli gnocchi, che formerete prelevando il composto di salmone con un cucchiaino. Scolate gli gnocchi man mano che vengono a galla e metteteli in un piatto da portata caldo. Conditeli con la salsa di pesce, mescolateli e servite subito.

Paella scampi e gamberetti

350 g di riso, 300 g di scampi, 300 g di gamberetti, 1 melanzana, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cucchiaino di pinoli, paprica, zafferano, 1/2 bicchiere di olio d'oliva, sale.

Sbucciate la cipolla e tritatela grossolanamente. Pulite la melanzana e tagliatela a dadini. Sgusciate 2/3 dei gamberetti e degli scampi; lavateli, asciugateli e metteteli a rosolare in padella con poco olio e l'aglio schiacciato; quindi scolateli e teneteli da parte. Versate nel tegame il rimanente olio, fatelo scaldare e rosolatevi la cipolla. Aggiungete la melanzana, i pinoli e il riso; fate tostare e bagnate con il vino. Quando il vino sarà assorbito del tutto, aggiungete circa 1 l d'acqua calda salata, 1/2 cucchiaino di zafferano e 1/2 di paprica. Portate a bollore e abbassate la fiamma. A metà cottura unite alla paella i gamberetti e gli scampi scottati in padella assieme a quelli interi, che avrete comunque lavato e asciugato con cura. Portate il riso a cottura e, prima di servire, aggiustate di sale.



Secondi piatti

◀ Coda di rospo alla fiamma

2 code di rospo da 500 g, 1 rametto di timo, 2 bicchierini di cognac, olio extravergine d'oliva, sale grosso.

Per la salsa: 1 mela, 1 cipolla piccola, 2 spicchi d'aglio, 5 foglioline di menta, 1 cucchiaino di farina, 1 bicchiere di sidro, 3 cucchiaini di brodo di pesce (o vegetale), burro, sale, pepe.

Stemperate la farina nel brodo di pesce, quindi unite il sidro, mescolando con molta cura. Sbucciate la mela, tagliatela a fettine e aggiungetela al liquido preparato; unite la cipolla, che avrete tritato e fatto imbiondire nel burro con l'aglio. Salate, pepate e fate sobbollire per qualche minuto; mettete quindi la salsa in una ciotolina. Pulite le code di rospo, ungetele con dell'olio e ponetele a cuocere alla griglia per 20 minuti complessivamente, girandole a metà cottura. Una volta cotte, disponetele su un piatto resistente al fuoco, su cui avrete steso uno strato di sale grosso e un po' di timo, che distribuirete in parte anche sopra le code di rospo. Cospargete con il cognac e date fuoco. Servite decorando il pesce con le fettine di mela, la salsa e le foglioline di menta.

Branzino all'aroma di finocchio

1 branzino da 1 kg, 1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva, 4 finocchi, 1 carota, 1 cipolla, 1 foglia d'alloro, 1/2 limone, sale, pepe in grani.

Pulite con cura il branzino e ricavatene 4 filetti. Preparate del brodo di pesce bollendo per 10 minuti le lisce, la testa e la pelle del branzino con la carota e la cipolla affettate, pochi grani di pepe e l'alloro. Mondate i finocchi dalle foglie esterne e affettatene sottilmente i cuori. In una teglia da forno versate l'olio, le fettine di finocchio, i filetti di branzino, sale, pepe, il prezzemolo tritato e 5 dl di brodo di pesce. Cuocete per 8 minuti in forno a 250 °C. Servite con poco succo di limone.

Branzino con limone e noci

1 branzino da 500 g, 3 spicchi d'aglio, coriandolo fresco (o timo), 1,5 dl di olio extravergine d'oliva, sale grosso, pepe in grani.

Per la salsa: 100 g di gherigli di noce, 2 limoni, peperoncino in polvere, olio extravergine d'oliva.

Pulite e lavate il pesce, quindi strofinatelo dentro e fuori con del sale grosso. Pestate il coriandolo con l'aglio e qualche grano di pepe; poi strofinate l'interno del pesce con questo composto. Adagiate il pesce su un foglio di carta da forno, condite con un filo d'olio, chiudete a cartoccio e infornate per 20-25 minuti a 200 °C. Nel frattempo pestate le noci e amalgamatele al succo dei limoni e a un pizzico di peperoncino, aggiungendo dell'olio fino a ottenere una salsa omogenea. Prelevate il pesce dal cartoccio, disponetelo su un piatto da portata caldo e servite accompagnando con la salsa a parte.

Involtini di orata

8 filetti di orata, 50 g di champignon, 1 cespo di lattuga, 1 scalogno, 2 dl di vino bianco secco, 2 dl di panna da cucina, 2 cucchiaini di senape, 20 g di burro, sale, pepe.

Pulite e lavate i filetti di pesce. Mondate la lattuga, scegliete le 16 foglie più belle e immergetele in acqua bollente per 3 minuti; quindi scolatele con molta delicatezza, deponetele su un foglio di carta da cucina e privatele della costa centrale, facendo attenzione a non romperle. Sbucciate e tritate lo scalogno; pulite i funghi e affettateli. Fate sciogliere il burro e rosolatevi lo scalogno tritato; quindi aggiungete i funghi. Insaporite i filetti di orata con sale e pepe e arrotolateli nelle foglie di lattuga scottate. Adagiateli quindi nella terrina con lo scalogno e i funghi, bagnateli con il vino bianco e fateli cuocere per circa 10 minuti, girandoli una volta. Prelevate gli involtini dalla padella e teneteli al caldo. Aggiungete la panna al fondo, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere per circa 5 minuti. Filtrate la salsa ottenuta, unitevi la senape, mescolate bene e servitela con il pesce.

Pesce persico al vino rosso

12 filetti di pesce persico, 2 bicchieri di vino rosso, 1 limone, 2 chiodi di garofano, 1/2 cucchiaino di cannella in polvere, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaio di farina, burro, sale, pepe.

Lavate e asciugate i filetti, salateli e pepateli. Disponeteli in un tegame capiente in modo che non si sovrappongano e bagnateli con il vino mescolato a 1 bicchiere d'acqua, zucchero, cannella, chiodi di garofano e al succo di 1/2 limone. Coprite e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa

15 minuti, poi scolate i filetti dal sugo di cottura e metteteli in un vassoio, mantenendo al caldo. Amalgamate la farina a una noce di burro e sciogliete il tutto nel fondo di cottura tenuto sul fuoco. Lasciate raddensare per alcuni minuti, irrorate con la salsa i filetti di persico e servite.

Pesce persico in salsa di limone

16 filetti di pesce persico, 5-6 limoni non trattati, 1 cucchiaio di zucchero, 1/2 bicchiere di brodo vegetale, 3 cucchiari di aceto, 30 g di burro, sale, pepe in grani.

Sbucciate i limoni e spellate con cura gli spicchi al vivo, facendo attenzione a lasciarli interi. Salate e pepate i filetti; arrotolate ciascuno intorno a uno spicchio di limone fermandolo con uno stecchino. In una pentola fate sciogliere, senza mescolare, per qualche minuto, lo zucchero insieme all'aceto, ottenendo così un caramello leggero. Imburrate una pirofila, sistematevi gli involtini di persico e copriteli con il brodo. Aggiungete gli spicchi di limone rimasti, coprite e mettete nel forno a 200 °C per circa 15 minuti. Sistemate gli involtini e gli spicchi di limone in un piatto da portata. Versate il caramello di zucchero nel brodo vegetale e fate restringere. Dopo averlo fatto ammorbidire per qualche ora fuori dal frigo, lavorate a lungo il burro con la frusta e aggiungetelo alla salsa; regolate di sale e pepe macinato al momento. Ricoprite i filetti con la salsa calda e servite.

Nasello pancetta e prataioli

750 g di nasello in filetti, 300 g di prataioli, 70 g di pancetta, 2 cipolle bianche, 1 limone, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 3 foglie di salvia, 2 bicchieri di vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite i prataioli, lavateli, asciugateli e tagliateli a fette. Tritate l'aglio e la salvia; tagliate a listarelle la pancetta e a spicchi le cipolle. Mettete l'aglio, la salvia, la pancetta e le cipolle in una padella, aggiungete un po' d'olio e lasciate soffriggere il tutto per 5 minuti a fuoco medio; unite i prataioli e proseguite la cottura per altri 5 minuti; irrorate il composto con il vino e cuocete fino a quando il liquido non si sarà ridotto di 1/3 e i prataioli non saranno diventati teneri. Aggiustate di sale e di pepe e spolverizzate con il prezzemolo tritato, quindi togliete dal fuoco e tenete in caldo. Tagliate i filetti di nasello in striscioline alte un dito, salatele e pepatele. In una grande padella antiaderente fate scaldare 3 cucchiari d'olio e sistematevi le striscioline di nasello in un unico strato, con la pelle di lato; coprite e lasciate cuocere per 5 minuti. Distribuite i prataioli sul fondo di un piatto da portata, aiutandovi con un mestolo forato, disponete il nasello sopra ai prataioli, irrorate con il sugo tenuto da parte e servite subito.



Gulasch di nasello

1 nasello, 2 cipolle, 100 g di pomodori pelati, 1 cucchiaino di paprica, misto di spezie ed erbe per pesci, 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di fecola, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Affettate le cipolle molto sottili e fatele soffriggere in qualche cucchiaino d'olio. Quando saranno colorite, aggiungete la paprica e l'aceto. Mescolate, aggiungete anche il pesce, pulito e tagliato a pezzi. Insaporite con un pizzico di spezie e bagnate con po' d'acqua. Aggiungete i pomodori pelati e portate a cottura su fuoco moderato, controllando spesso. Alla fine legate il sugo con la fecola.

Accompagnate il gulasch con gnocchi di semolino.



Aggiungete al soffritto di cipolle la paprica e l'aceto.



Mescolate e aggiungete il pesce, pulito e tagliato a pezzi.



Aggiungete i pomodori pelati e portate a cottura.



Alla fine legate il sugo con 1 cucchiaino di fecola.

Soufflé di trota affumicata

200 g di trota affumicata, 5 uova, farina, pangrattato, 20 g di parmigiano grattugiato, 70 g di burro, 4 dl di latte, sale, pepe in grani.

Fate scaldare il latte in un pentolino senza che arrivi a bollire. In una casseruola a parte fate fondere 60 g di burro a fuoco dolcissimo, facendo attenzione che non scurisca. Unite 4 cucchiaini di farina e mescolate molto bene con un cucchiaino di legno, per evitare che si formino grumi. Alzate moderatamente la fiamma e aggiungete, poco alla volta, il latte caldo, continuando a mescolare senza interruzione. Quando la salsa avrà raggiunto una consistenza cremosa toglietela dal fuoco. Lasciatela riposare per 15 minuti, poi aggiungete il parmigiano, 3 tuorli e la trota tritata grossolanamente e spolverizzate con sale e pepe macinato al momento. A parte montate gli albumi a neve ben ferma e incorporateli delicatamente alla salsa mescolando dal basso verso l'alto in modo che gli albumi non smontino. Imburrate 4 pirofile individuali da soufflé e spolverizzatele con pangrattato. Riempite con il composto ciascuna pirofila fino a 2/3 dell'altezza. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per 15 minuti, sfornate e servite.

Quiche con i gamberetti

Per la pasta frolla: 250 g di farina, 125 g di burro, 1 tuorlo, 1/2 cucchiaino di sale.

Per il ripieno: 20 gamberetti sgusciati, 80 g di cipolle, 1 spicchio d'aglio, 150 g di porro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Per la salsa: 2,5 dl di panna, 3 cucchiaini di erba cipollina tritata, 200 g di emmental, 2 uova, sale, pepe bianco.

Preparate la pasta frolla con gli ingredienti indicati e lasciatela riposare coperta da un panno per almeno 1 ora.

Per il ripieno, tritate insieme la cipolla e l'aglio. Tagliate i porri a rondelle. Scaldate l'olio in una padella e fate dorare a fuoco vivace il trito di cipolla, aglio e porri. Riprendete l'impasto preparato e stendetelo in uno strato sottile; foderatevi uno stampo di 24 cm di diametro, dopo averlo unto. Coprite il fondo con carta da forno e mettetevi dei fagioli secchi perché durante la cottura la pasta non si alzi. Cuocete in forno preriscaldato a 200 °C per 10 minuti. Togliete la pasta dal forno, eliminate carta e fagioli, distribuite il soffritto preparato sulla pasta e disponete uniformemente i gamberetti sulla superficie.

Preparate la salsa mescolando la panna con l'erba cipollina e le uova sbattute. Salate, pepate e unite l'emmental grattugiato. Versate infine la salsa sopra al ripieno, in modo da legare tutti gli ingredienti. Gratinare la quiche in forno a 200 °C per 20-25 minuti e servitela calda.

Filetti di platessa al limone

8 filetti di platessa, 1 ciuffetto di prezzemolo, farina, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 limone, sale, pepe.

Lavate e asciugate i filetti di platessa e infarinateli. Versate l'olio in un tegame antiaderente e unitevi i filetti di platessa; fateli dorare da ambo le parti e salateli. Irrorateli con il succo del limone, fate evaporare per qualche minuto, cospargete con il prezzemolo e servite.

Polpo piccante

1 kg di polpo, 1/2 kg di pomodori maturi, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 5 foglie di basilico, 1 bustina di zafferano, peperoncino rosso in polvere, olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate il polpo e, se necessario, battetelo per ammorbidirlo. Portate a ebollizione abbondante acqua salata e immergetevi il polpo per qualche minuto. Scolatelo, spellatelo e tagliatelo a pezzetti regolari. In un tegame capiente fate soffriggere la cipolla e il sedano tritati, poi unite i pomodori, pelati, privati dei semi e tritati. Quando si saranno un po' asciugati, bagnateli con un mestolo d'acqua calda in cui avrete fatto sciogliere lo zafferano e il peperoncino. Aggiungete il polpo e portatelo a cottura, bagnando via via se necessario. Prima di spegnere, unite qualche foglia di basilico spezzettata; lasciate insaporire e servite.

Rombo agli agrumi

1,5 kg di rombo, 1 arancia non trattata, 1 limone, 1 dl di vino bianco, 1 dl di latte, 1 bicchiere di spumante secco, 1 mazzetto aromatico (alloro, timo, salvia, basilico e prezzemolo), 1 pizzico di paprica, noce moscata, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Lavate l'arancia e tagliate la scorza a julienne. Spremete arancia e limone e filtrate i succhi. Fate sobbollire in una pentola la scorza con lo spumante e il mazzetto aromatico finché il liquido non sarà quasi evaporato. Spellate il pesce: incidete con un coltellino sotto la testa e sopra la coda, praticate un taglio lungo la lisca centrale e staccate delicatamente la polpa dal centro verso l'esterno. Scaldate l'olio in una padella antiaderente, unite i filetti di pesce e cuoceteli per circa 10 minuti. Salateli, scolateli dal fondo, sistemateli in una pirofila e teneteli al caldo.

Deglassate il fondo di cottura con il vino e fate ridurre la salsa. Unite il succo degli agrumi, il latte, una grattata di noce moscata e la paprica. Regolate di sale e cuocete per 5 minuti. Versate la salsa sui filetti, completate con la julienne di arancia e il suo sughetto, passate sotto il grill per circa 2 minuti e servite subito.

Cubetti di merluzzo e pomodori



500 g di filetti di merluzzo, 5 pomodori verdi, 1 spicchio d'aglio, farina, rametti di timo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco.

Scottate i pomodori in acqua bollente, privateli della pelle e dei semi e tagliateli a cubettini. Tagliate anche il merluzzo a cubetti. Lavate il timo e tritatelo. Infarinare il merluzzo e mettetelo in una padella dove avrete rosolato l'aglio in un po' d'olio. Cuocete a fiamma vivace per 3 minuti, poi aggiungete i pomodori verdi e il trito di timo e saltate per qualche istante; aggiustate di sale e unite qualche grano di pepe bianco. Adagiate il pesce e il suo condimento su un piatto da portata, condite con un filo d'olio e servite.

Crocchette piccanti di sogliola

300 g di filetti di sogliola, 1 patata, 1 cipolla, 1 uovo, 3 peperoncini verdi piccanti, 1 ciuffetto di prezzemolo, 3 cucchiaini di farina, 1 arancia, olio di semi di arachide, sale.

Pelate la patata e la cipolla; tagliatele in 4 spicchi e ponetele nel wok con i filetti di sogliola insieme a 1 l d'acqua fredda, incoperchiate e portate a ebollizione. Dopodiché togliete dal fuoco e lasciate riposare per 30 minuti. Tritate il prezzemolo e spezzettate i peperoncini. Scolate dal liquido di cottura sogliole, patata e cipolla, ponete il tutto in una ciotola e lavoratelo con una forchetta, fino a ottenere un composto omogeneo, a cui unirete il trito di prezzemolo, i peperoncini e l'uovo. Amalgamate il tutto, aggiustate di sale, poi con un cucchiaino prelevate un poco del composto, passatelo nella farina e formate delle polpettine. In un wok scaldate un po' d'olio; quando sarà ben caldo friggetevi le polpettine (non più di 3-4 alla volta, per impedire che si attacchino fra loro) e fatele ben dorare; via via ponetele sull'apposita griglia del wok o su della carta da cucina a scolare. Servitele ben calde.

Seppie profumate

1 kg di seppie, 700 g di patate, 6 pomodorini, foglie di salvia, rosmarino, olive nere, olio extravergine d'oliva, vino bianco, tabasco, sale.

Pulite accuratamente le seppie, lavatele e tagliate il corpo a fettine e i ciuffi a metà. Sbucciate le patate e fatele a tocchetti. Mettete un po' di olio in un wok, unite a freddo le seppie, le patate, le foglie di salvia spezzettate e il rosmarino. Accendete il gas e, a fuoco vivace e con il coperchio, fate fare l'acqua alle seppie, quindi aggiungete i pomodorini e le olive e aggiustate di sale. Quando il liquido si sarà parzialmente ristretto, bagnate con il vino bianco, insaporite con il tabasco e portate a cottura.



Alici in pastella con crema di zucca

6 alici di media grandezza, 200 g di sedano rapa, 200 g di zucca, 50 g di porro, 10 g di semi di coriandolo, 2 dl di brodo vegetale, 100 g di farina bianca, 4 uova, 10 g di parmigiano grattugiato, 1 ciuffetto di basilico, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Spinare le alici lasciando uniti i filetti per la coda; lavatele e asciugatele. Mescolate le uova con la farina e insaporite con il parmigiano, il basilico sminuzzato, sale e pepe. Pulite la zucca e tagliatela in pezzi regolari; lavate e tagliate a rondelle il porro. Stufate la zucca con il porro a fuoco moderato con un po' di olio, coprite con il brodo vegetale e fate cuocere, finché la zucca non sarà tenera. Passate il tutto al mixer e montate aggiungendo un filo d'olio. Tostate in forno i semi di coriandolo, quindi macinateli e aggiungeteli alla crema di zucca. Passate le alici nella pastella e friggetele in abbondante olio caldo; quando avranno assunto un bel colore dorato, scolatele su carta da cucina. Pulite il sedano rapa e affettatelo sottilmente in modo da ottenere dei piccoli dischi; infarinateli e friggeteli sino a che non abbiano raggiunto la consistenza croccante di una sfoglia. Servite le alici fritte sulla crema di zucca, contornando con le sfogliette di sedano rapa.

Galantina di pesce

1 anguilla da 1 kg, 1 trota salmonata da 600 g, 400 g di code di gambero sgusciate, 60 g di burro, 40 g di pistacchi, 1 piccolo tartufo nero, 1 acciuga sottosale, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 chiodi di garofano, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite i pesci, ricavatene la polpa e tenete da parte gli scarti. Passate al setaccio, utilizzando il disco più fine, metà della polpa di entrambi i pesci e tagliate la rimanente a dadini. Dissalate e pulite l'acciuga, pelate i pistacchi, pulite il tartufo e tagliatelo a dadini. Tritate il prezzemolo con l'aglio e l'acciuga e fate appassire il trito in una padella dove avrete scaldato il burro con 3 cucchiaini d'olio. Dopo circa 5 minuti unite i pistacchi, i chiodi di garofano, tritati grossolanamente, e i dadini di tartufo; mescolate e lasciate insaporire per altri 5 minuti. Ponete sul fuoco una casseruola con circa 5 l d'acqua, unitevi le teste e le lisce dei pesci, salate e fate sobbollire dolcemente.

In una ciotola amalgamate la polpa dei pesci, sia quella tritata che quella a dadini, con le code di gambero intere e il soffritto; aggiustate di sale e pepe. Sistemate il composto al centro di un telo pulito, avvolgetelo a mo' di salame, molto stretto, poi chiudete le due estremità con dello spago da cucina. Versate in una pesciera 1/2 bicchiere d'olio, adagiate il rotolo preparato e copritelo completamente con il brodo di pesce filtrato; cuo-

cete a fuoco basso per circa 1 ora, quindi fate raffreddare la preparazione nello stesso brodo di cottura. Estraiete infine l'involucro, slegatelo, tagliate a fette la galantina e servitela.

Sformato di baccalà al vino

1 kg di baccalà, 3 peperoni verdi, 3 cipolle, 3 pomodori maturi, 3 spicchi d'aglio, 3 bicchieri di vino bianco secco, 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, paprica, peperoncino in polvere, sale.

Dopo aver fatto dissalare il baccalà, tenendolo in ammollo per 1 notte, lessatelo, scolatelo e pulitelo con cura da eventuali lische e lembi di pelle rimasti. Tagliate a falde i peperoni, tritate aglio e cipolla e tagliate a spicchi i pomodori, privati di pelle e semi. In una pirofila unta d'olio disponete uno strato di baccalà e poi strati di peperoni, cipolle e aglio e pomodori; proseguite così, alternando gli ingredienti fino a loro esaurimento e condendo bene con olio. Cuocete in forno caldo a 180 °C, per 30 minuti, bagnando via via con il vino che nel frattempo avrete fatto scaldare, aromatizzandolo con sale, paprica e peperoncino.

Cappon magro

1 pesce cappone (o dentice o orata), 1 aragostina, 5 gamberi, 5 acciughe, 4 "gallette del marinaio" (o fette di pane casereccio), 300 g di fagiolini, 1 cavolfiore, 1 gambo di sedano, 2 carote, 2 barbabietole, 2 patate, 5 carciofi, 1 limone, olive, 30 g di funghi sottolio, 5 uova, aglio, aceto, salsa verde, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Strofinare le gallette (o le fettine di pane) con l'aglio. Bagnatele in acqua e aceto, salatele e schiacciatele tra due piatti per ammorbidirle. Pulite tutte le verdure e lessatele separatamente, rispettando i diversi tempi di cottura. Una volta pronte, tagliate a fette le carote e le patate e a pezzetti tutte le altre. Conditele (mantenendole divise) con olio, aceto e sale.

Pulite il pesce cappone, lessatelo e quindi privatelo della testa e delle lische. Sminuzzatelo e conditelo con olio, sale e succo di limone. Lessate l'aragosta e mettetela da parte. In una padella scaldate abbondante olio e frigeteci i gamberi. Pulite le acciughe, e frigeteci anch'esse. Fate assodare le uova e tagliatele a fettine.

Prendete un'insalatiera, disponete sul fondo le gallette strizzate, coprite con le acciughe e condite con la salsa verde. Continuate a fare strati con il pesce, le verdure e le fettine di uovo sodo – badando che si alternino armoniosamente anche in base al colore –, condendoli via via con la salsa verde. Sulla sommità del cappon magro sistemate l'aragosta. Disponete i gamberi e le olive tutto intorno e servite.



Rombo al purè di verdure

1 rombo, 700 g di carote, 1 cavolo verde, 1 cucchiaio di capperi sottaceto, 140 g di burro, aceto, alloro, sale, pepe.

Lavate il cavolo in acqua e aceto, pulite le carote e fate lessare le due verdure separatamente in abbondante acqua salata. Scolatele entrambe, fatele raffreddare sotto l'acqua corrente e passatele separatamente al mixer, riducendole in purè. Incorporate in ognuno dei due purè 20 g di burro, un pizzico di sale, uno di pepe e teneteli al caldo.

Cuocete il rombo in acqua bollente con sale, aceto e qualche foglia di alloro per 12 minuti. Scolate ed eliminate la pelle. Fate fondere in un padellino il burro rimasto e aggiungete i capperi. Posate al centro di un largo piatto da portata il pesce, disponetevi intorno i due purè di verdura, versatevi sopra la salsa di capperi e servite subito.



Passate separatamente le verdure bollite al mixer.



Cuocete il rombo in acqua e aceto con qualche foglia di alloro.



Scolate il rombo ed eliminate accuratamente la pelle.



Sfilettate il pesce badando a non rompere i filetti.

Palombo dorato al limone

4 tranci di palombo da 150 g, 3 limoni, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, basilico, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

In un wok ponete a scaldare un po' d'olio aromatizzandolo con lo spicchio d'aglio schiacciato, che toglierete non appena avrà preso colore. Unite i tranci di palombo e fateli dorare da entrambi i lati. Ricoprite a filo il pesce con una miscela composta dal succo dei limoni e acqua. Regolate di sale e di pepe, spolverate con un trito di basilico e di prezzemolo, incoperchiate e lasciate cuocere a fiamma moderata per circa 20 minuti. A fine cottura scolate i tranci di palombo, disponeteli su un piatto da portata, quindi conditeli con il sugo di cottura e serviteli non appena si saranno raffreddati.

Dadolata di pescatrice e mais

500 g di pescatrice, 300 g di mais al naturale in scatola, 2 scalogni, salsa Worcester, 1/2 bicchierino di cognac, tabasco, olio extravergine d'oliva, sale.

Eliminate l'osso centrale della pescatrice e riducete la polpa a dadini; sbucciate gli scalogni e affettateli sottili. Scaldate l'olio in una padella antiaderente, unite lo scalogno e fatelo stufare a fiamma bassa per 2-3 minuti; alzate la fiamma, aggiungete il pesce e cuocetelo su fuoco medio per 3-4 minuti, mescolando in continuazione.

Spruzzate il pesce con il cognac, lasciatelo evaporare e aggiungete il mais ben sgocciolato dal liquido di conservazione, il tabasco, la salsa Worcester e una presa di sale; proseguite la cottura per altri 5 minuti e servite il pesce caldissimo con il suo sughetto di cottura.

Filetti di triglia con zucchine

8 triglie piccole, 2 zucchine piccole, 2 pomodori maturi, 2 scalogni, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Per la marinata: 3 cucchiaini d'olio al peperoncino, 1 cucchiaio di basilico tritato, 1 cucchiaio di erbe aromatiche miste (timo, cerfoglio, salvia), spicchio d'aglio, pepe in grani.

Squamate le triglie e sfilettatele, senza spellarle. Preparate la marinata: mescolate gli ingredienti, metà delle erbe aromatiche e una macinata di pepe. Disponete i filetti in un recipiente poco profondo, spennellateli con la marinata e versate sopra la parte restante. Coprite con un foglio di alluminio e fate marinare per 12 ore bagnando ogni tanto con la stessa marinata. Tagliate quindi le zucchine a cubetti e spezzettate i pomodori. Tritate gli scalogni e l'aglio e soffriggeteli; unite le zucchine e cuocetele al

dente a fuoco medio. Aggiungete il pomodoro e le restanti erbe, salate, pepate e cuocete ancora per qualche minuto. Sgocciolate le triglie dalla marinata, salatele e adagiatele sulla placca del forno unta d'olio con la pelle verso l'alto. Arrostitetele per 2 minuti nella parte alta del forno o sotto il grill. Disponete le verdure nei piatti e adagiatevi sopra i filetti.

Salmone al vapore e salsa di verdure

4 tranci di salmone, 80 g di carote, 80 g di zucchine, 60 g di champignon, 40 g di spinaci, 30 g di cipolle, 0,8 dl di panna liquida, 15 g di burro, sale. Preparare la salsa: mondate e lavate tutte le verdure. Tritate cipolla e carote, quindi fatele appassire in una padella. Tagliate a julienne i funghi e le zucchine; tritate grossolanamente gli spinaci. Unite le verdure al soffritto e fate cuocere per 10-12 minuti. Bagnate con 2 cucchiaini d'acqua bollente e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Aggiungete la panna, salate e fate cuocere ancora per qualche minuto. Passate la salsa nel mixer fino a ottenere una crema omogenea e liscia e tenetela da parte al caldo. Private i tranci di salmone da eventuali lisce e pelle e apriteli a libro. Salateli leggermente e fateli cuocere al vapore per circa 15 minuti, girandoli una volta a metà cottura, con attenzione. Appena saranno pronti, sistemate i tranci nei piatti singoli, adagiati su un letto di salsa.

Capitone all'arancia

1 capitone da 1 kg, 2 arance, 1/2 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 30 g di uva sultanina, 1,5 dl di marsala, farina, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Pulite il pesce e spellatelo, lavatelo, asciugatelo e tagliatelo a tocchetti. Lasciate riposare il capitone per circa 1 ora in una marinata preparata con il marsala e il succo delle arance filtrato, avendo cura di rigirarlo di tanto in tanto.

Rosolate un trito finissimo di aglio e cipolla in poco olio e unitevi i pezzi di capitone che avrete sgocciolato con cura e leggermente infarinato. Fateli rosolare da entrambi i lati, quindi scolateli, lasciateli asciugare su della carta da cucina e cospargeteli con sale e pepe. Pulite il tegame dal condimento e rimettetelo sul fuoco con i pezzi di capitone, l'uvetta, fatta prima ammorbidire in acqua tiepida e sgocciolata, e il liquido utilizzato per marinare. Lasciate cuocere su fuoco moderato per circa 30 minuti, continuando a mescolare in modo da insaporire bene i pezzi di pesce. A fine cottura il sugo dovrebbe risultare ben denso; se fosse troppo liquido scolate i pezzi di pesce e addensatelo con un po' di farina. Disponete il pesce su un piatto da portata e copritelo con la salsa; guarnite con alcune fettine d'arancia pelate al vivo.

Nasellini all'agrodolce



900 g di nasellini, 300 g di cipolle, 1/2 bicchiere di aceto di mele, 2 foglie d'alloro, 1 cucchiaino di uva sultanina, farina bianca, olio extravergine d'oliva, sale.

Infarinare i nasellini. Scaldare in una padella antiaderente l'olio, unire i nasellini e farli rosolare su entrambi i lati, salarli, toglieteli dal recipiente e teneteli al caldo. Mettete nella stessa padella in cui avete rosolato i nasellini le cipolle sbucciate e affettate al velo, unire 1/2 bicchiere d'acqua e l'alloro e farle stufare finché non saranno trasparenti; aggiungete l'uvetta, rinvenuta in acqua tiepida e scolata, e bagnate con l'aceto. Fate ridurre il sughetto della metà, poi versate tutto sui nasellini e lasciate insaporire per circa 2 ore prima di servire.

Grongo alla mediterranea

1 kg di grongo, 4 scalogni, 1 costa di sedano, 1 limone, 1 tazza di passata di pomodoro, 50 g di olive verdi snocciolate, 1 cucchiaino di capperi sottosale, 1/2 bicchiere di vino bianco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite il grongo e tagliatelo a tranci, poi lasciatelo marinare nel succo di limone filtrato. Fate appassire gli scalogni finemente affettati in alcuni cucchiaini d'olio, quindi aggiungete i tranci di pesce e dorateli da entrambi i lati; bagnateli con il vino bianco e, quando sarà quasi del tutto evaporato, condite con una presa di sale, pepe macinato al momento e la passata di pomodoro. Proseguite la cottura rigirando spesso i tranci in modo che si insaporiscano bene. A cottura ultimata, scolate il pesce dal fondo di cottura e disponetelo in un piatto da portata mantenuto caldo.

Tritate il sedano con i capperi e le olive e unite il trito al fondo di cottura del grongo; lasciate scaldare per circa 10 minuti quindi distribuite la salsa sul pesce e servite.

Salmone alle mele verdi

4 tranci di salmone da 150 g ciascuno, 2 mele verdi, 40 g di burro, 2 dl di vino bianco secco, farina, sale, pepe verde in grani.

Sbucciate le mele, togliete il torsolo e tagliatele a fettine sottili. Disponetele in uno strato uniforme lungo i bordi di una pirofila. Passate nella farina le fette di salmone e appoggiatele ai lati del recipiente. Bagnate con il vino, salate, unire qualche grano di pepe verde e cuocete in forno per 15-20 minuti. Togliete i tranci di salmone, poneteli su un vassoio e teneteli al caldo. Unite alle fette il burro e tenete sul fuoco fino a che le mele non saranno ben cotte. Schiacciatele quindi con una forchetta in modo da ottenere una crema e servite il salmone con la salsa.



Tonno ai peperoni

1 kg di tonno a fette, 6 pomodori maturi, 6 peperoni di diversi colori, 2 spicchi d'aglio, 50 g di olive, 1 cucchiaino di capperi, 1 cucchiaino di zucchero, olio extravergine d'oliva, sale.

Tagliate i peperoni a listarelle, pelate i pomodori e tagliateli a tocchetti. Mettete le fette di tonno a rosolare in una casseruola con un po' d'olio, aggiungete quindi l'aglio tritato finemente e i peperoni. Fate andare ancora per qualche minuto finché le fette saranno ben colorite e i peperoni un po' ammorbiditi. Aggiungete i pomodori e lo zucchero, salate e fate bollire piano finché il sugo non si sarà addensato. Aggiungete anche le olive e i capperi e lasciate insaporire per qualche minuto. Togliete dalla casseruola, disponete le fette di tonno con i peperoni su un piatto da portata e servite.

Orata al radicchio

1 orata da 1 kg, 2 acciughe sottosale, 2 cespi di radicchio trevigiano, 2 scalogni, 1 limone, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 foglia d'alloro, 1 uovo, pangrattato, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 cucchiaino d'aceto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Mondate e affettate il radicchio, quindi fatelo rosolare con 1 scalogno fatto a fettine in qualche cucchiaino d'olio; bagnate con il vino bianco. Non appena si sarà ammorbidito, tritatelo e amalgamatelo al tuorlo dell'uovo, a una manciata di prezzemolo tritato con lo spicchio d'aglio, sale, pepe e tanto pangrattato quanto sarà necessario a ottenere un composto omogeneo e consistente. Con questo farcite l'orata, pulita, lavata e asciugata. Richiudete l'apertura con del filo da cucina e disponete il pesce su un foglio di alluminio precedentemente spennellato con una salsina preparata emulsionando le acciughe, pulite da sale e lische, con l'aceto e il succo di limone. Versate sull'orata il resto della salsina e ricopritela con lo scalogno rimasto affettato e la foglia d'alloro spezzettata. Richiudete il cartoccio e passate a cuocere in forno caldo a 180 °C per circa 30 minuti. Servite portando in tavola il cartoccio aperto.

Polpettone di polpa di granchio

600 g di polpa di granchio, 2 uova, 6 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 4 cucchiaini di pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Strizzate bene la polpa di granchio e sminuzzatela. Mettetela in un recipiente con tutti gli altri ingredienti e amalgamateli bene. Avvolgete il composto in un telo bianco e sottile, dandogli la tipica forma del polpettone; legatelo con lo spago alle due estremità e fatelo cuocere in

abbondante acqua salata per circa 50 minuti. A cottura ultimata, fatelo raffreddare, toglietelo dal telo con attenzione e riponetelo in frigorifero per 1 ora. Trascorso questo tempo, affettatelo, disponete le fette su un piatto da portata e servitelo.

Polpette di baccalà e scalogni

400 g di baccalà, 4 scalogni, 100 g di farina, 1/2 bicchiere di latte, 2 uova, 1 ciuffetto di prezzemolo, noce moscata, 1 limone, 2 ciuffi di crescione, olio di semi di arachide, sale, pepe.

Ponete in ammollo il baccalà per un'intera giornata, avendo cura di cambiare ogni tanto l'acqua. Versate nel wok 7 dl di acqua fredda e ponetevi a cuocere il baccalà a fiamma viva. Raggiunta l'ebollizione, spegnete e lasciate il baccalà nell'acqua per 30 minuti. Nel frattempo tritate gli scalogni insieme al prezzemolo. Togliete il baccalà dall'acqua e in una ciotola spezzettatelo con l'aiuto di una forchetta, aggiungendovi poi il trito e un pizzico di noce moscata. Aggiustate di sale e di pepe. In un'altra ciotola sbattete le uova con la farina e il latte; aggiustate di sale e di pepe, e lasciate riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Versate quindi la pastella nella ciotola del baccalà, mescolando con cura. Scaldare in un wok un po' d'olio; quando sarà ben caldo versatevi il composto a cucchiaiate. Frigete le polpette per 3-4 minuti e scolatele via via sull'apposita griglia. Servitele calde disponendole su un letto di crescione e guarnendo con fettine di limone.

Tinche in umido

2 tinche da 800 g, 3 pomodori maturi, 150 g di piselli sgranati, 150 g di funghi, 1 cipollotto, 1 carota, 1/2 costa di sedano, 1 foglia d'alloro, 1 bicchiere di vino bianco, 1 bicchiere d'aceto, farina, burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Immergete le tinche per 1 minuto in acqua bollente acidulata con l'aceto, quindi pulitele, togliete la testa, apritele dalla parte del dorso eliminando la spina e quante più lisce possibile. Pelate i pomodori e privateli dei semi; fateli rosolare in una pentola di coccio con qualche cucchiaio di olio e le verdure tritate finemente. Unite l'alloro, la testa delle tinche e le lisce, salate, pepate, versate il vino e un mestolo d'acqua; coprite e lasciate cuocere per 40 minuti. Filtrate il fumetto e rimettetelo sul fuoco. Unite al brodo i piselli e i funghi e salate, poi lasciate sobbollire piano finché i piselli non saranno cotti al dente. Nel frattempo infarinate le tinche e fatele rosolare nel burro, poi salatele e aggiungetele ai piselli quando saranno quasi cotti. Spegnete e passate in forno caldo per 10 minuti.



Seppie ripiene agli spinaci

800 g di seppie, 400 g di spinaci, 150 g di ricotta, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 uova, 1/2 cipolla, 1/2 carota, 1 costa di sedano, 150 g di pomodori pelati, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Spellate le seppie, staccate la testa, togliete l'osso, risciacquatele senza aprirle e asciugatele. Pulite e lavate gli spinaci e fateli cuocere. Quando saranno pronti, strizzateli per togliere tutta l'acqua e mescolateli con la ricotta, le uova e il parmigiano grattugiato. Riempite per 3/4 le seppie con questo composto e cucite la parte dorsale. A parte fate insaporire nell'olio un battuto di sedano, carota e cipolla. Aggiungete i pomodori schiacciati con una forchetta e regolate di sale e pepe. Dopo qualche minuto, disponetevi le seppie ripiene e lasciate cuocere lentamente per circa 40 minuti. Servitele subito con il loro fondo di cottura.



Spellate le seppie, staccate la testa e togliete l'osso.



Cuocete gli spinaci, poi mescolateli con la ricotta.



Riempite per 3/4 le seppie con il composto e cucite.



Lasciate cuocere le seppie ripiene per circa 40 minuti.

Impepata di cozze allo zafferano

1,5 kg di cozze, 1 cipolla, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 cucchiaino di zafferano, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, pancarré, sale, pepe.

Pulite bene le cozze e mettetele in un wok insieme alla cipolla tritata e al cucchiaino di zafferano sciolto in un mestolo di acqua calda, un pizzico di sale e uno di pepe; quindi lasciatele schiudere a fiamma vivace, bagnandole con il vino bianco e scuotendo il wok. Scolate le cozze, filtrate il sugo e riponetelo a cuocere nel wok con qualche cucchiaio d'olio fino a farlo restringere. Disponete le cozze su un piatto da portata, cospargetele con un trito di prezzemolo e servitele coperte con la salsa allo zafferano e delle fettine di pancarré tostato.

Fasolari gratinati

20 fasolari, 2 cucchiai di pangrattato, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale, sale grosso, pepe.

Spazzolate i gusci dei molluschi, lavateli, apriteli, eliminate il sacchettino nero e mezza conchiglia lasciando il mollusco attaccato all'altra metà. Mondate e tritate finemente il prezzemolo e l'aglio. Metteteli in una ciotola, aggiungetevi il pangrattato, il sale e il pepe e amalgamate bene gli ingredienti. Aggiungetevi l'olio per ottenere un composto morbido. Distribuite 1 cucchiaio di composto sopra ogni mollusco. Coprite il fondo di una pirofila con del sale grosso, adagiatevi sopra i fasolari, irrorateli con un filo d'olio e cuoceteli in forno a 200 °C per 10 minuti.

Branzino con crema di patate e pesto

2 branzini da 1 kg ciascuno, 1/2 kg di fagiolini, 800 g di patate, 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio, 150 g di pesto, 1/2 l di brodo vegetale, 1 dl di vino bianco, farina, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Sfilettate i branzini. Mondate i fagiolini, cuoceteli in acqua bollente salata e fateli raffreddare. Sbucciate le patate, tagliatene la metà in bastoncini e fateli lessare per 10 minuti. Soffriggete in una casseruola lo scalogno tritato e aggiungeteci le rimanenti patate tagliate grossolanamente; bagnate il tutto con un po' di brodo vegetale. A cottura ultimata, frullate così da ottenere una salsa cremosa; aggiungete il pesto e amalgamate bene. Scaldate una padella antiaderente e versatevi un po' d'olio; unite lo spicchio d'aglio e i filetti di branzino leggermente infarinati, bagnate con il vino e fate evaporare. Versate la crema di patate e pesto nei singoli piatti e adagiatevi i filetti di pesce. Accompagnate infine il piatto con i fagiolini caldi e i bastoncini di patate.





Pesce crudo e sushi

◀ Sushi di salmone

400 g di riso cotto e condito per sushi, 150 g di salmone, 1 cucchiaino di wasabi, 30 g di zenzero sottaceto, 5 dl di aceto, sale.

Con un coltello dividete in due parti il trancio di salmone, eliminate la spina e la pelle, quindi mettetelo in una scodella e cospargete di sale tutta la sua superficie. Lasciatelo così per 1 ora, poi sciacquatelo sotto l'acqua corrente e, senza asciugarlo, rimettetelo nello stesso contenitore e tenetelo a bagno nell'aceto ancora per 1 ora. Asciugatelo poi con carta da cucina, togliete le spine secondarie e dividete le due metà del trancio in 3 strisce che abbiano circa a stessa larghezza. Prendete un contenitore (non in alluminio) basso, di forma quadrata o rettangolare (15 x 17 cm circa) e stendete sul suo fondo della pellicola trasparente, in modo che rivesta anche le pareti e fuoriesca dal bordo. Coprite con le strisce di salmone e distribuite su di esse un po' di wasabi. Bagnatevi le mani con l'acqua acetata, prendete il riso cotto e stendetelo sulle strisce di salmone a formare uno strato uniforme. Applicare sopra questo strato un altro foglio di pellicola e pressatelo, livellandolo fino a ottenere uno spessore costante. Levate quest'ultima pellicola e rovesciate il contenitore su un tagliere. Sfilate il contenitore, rimuovete la pellicola iniziale, tagliate le porzioni a bocconcini di circa 3 x 3 cm e guarnitele con zenzero.

Carpaccio al cumino

300 g di filetti di orata, 2 zucchine con i fiori, 1/2 limone, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 1 cipolla, 1 peperoncino, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite i filetti di orata, ricavatene delle fettine sottilissime con un coltello molto affilato e disponetele su un piatto da portata. Emulsionate 2 cucchiari d'olio con il succo del limone, aggiungete il cumino, un pizzico di

sale e il peperoncino sbriciolato. Distribuite il condimento sulle fette di orata, coprite con la pellicola e mettete in frigorifero per 1 ora. Pulite e tagliate a julienne le zucchine, fatele saltare in padella con un cucchiaio d'olio e la cipolla tritata finemente. Eliminate dai fiori i pistilli, lavateli, spezzettateli e uniteli alle zucchine; aggiustate di sale. Continuate la cottura ancora per qualche minuto, lasciate raffreddare e poi distribuite il tutto sul carpaccio prima di servire.

Tartara di astice con mela verde

300 g di polpa di astice, 2 limoni, 1 mela verde, 2 patate, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tritate la polpa di astice e lasciatela riposare per almeno 3 ore in frigorifero ricoperta con il succo di 1 limone. Nel frattempo tagliate a cubetti la mela verde e lasciate marinare anche questa nel succo dell'altro limone in frigorifero per 1 ora. Sempre durante i tempi di marinatura lessate le patate, lasciatele raffreddare, tagliatele a fette e disponetele su un piatto da portata. Amalgamate i cubetti di mela e la polpa di astice, distribuite la tartara sul letto di patate e condite il tutto con l'olio, un pizzico di sale e uno di pepe.

Sashimi di calamaro

200 g di calamari senza tentacoli, 2 cucchiaini di polpa di umeboshi, 2 cucchiaini di olio di semi di girasole, salsa di soia, 1 cucchiaino di wasabi, 2 foglie di basilico.

Pulite il calamaro sciacquandolo bene in acqua corrente, eliminate la pelle, gli occhi, la bocca, estraete l'osso interno e le interiora. Tagliatelo a strisce molto sottili e mettetelo in una ciotola insieme alla polpa di umeboshi e all'olio di semi di girasole. Mescolate delicatamente cercando di amalgamare bene il composto.

Distribuite la preparazione in 4 ciotole, guarnendo ciascuna con delle foglie di basilico spezzettate. Servite il sashimi accompagnandolo con della salsa di soia e con il piccantissimo wasabi.

Carpaccio colorato

400 g di filetti di tonno, 16 cozze, 2 limoni, 1 pomodoro, 2 peperoni, 1 cucchiaino di capperi, 1 cucchiaio di olive nere, 1 ciuffo di origano fresco, 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite i filetti di tonno e affettateli sottilmente. In una pentola con poco olio, ed eventualmente uno spicchio di aglio, fate aprire le cozze. Met-

tete sul piatto il pesce e le cozze sgusciate, irrorate col succo di limone e lasciate marinare al fresco. Pelate il pomodoro, eliminate i semi, tagliate la polpa a dadini e fatela scolare in un colino. Mondate anche i peperoni e tagliateli a dadini.

Tritate grossolanamente i capperi, le olive, lo scalogno e l'origano e mescolateli in una ciotola con il pomodoro e i peperoni; condite con qualche cucchiata d'olio, salate e pepate. Versate il tutto sul carpaccio e lasciate marinare ancora un po' prima di servire.

Ostriche al cedro e cognac

24 ostriche, 1 cedro non trattato, 1 bicchiere di cognac, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 carote, qualche foglia di lattuga, olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco.

Mescolate in una terrina un po' d'olio con il cognac, il succo del cedro, un pizzico di sale e un pizzico di pepe.

Aprite le ostriche con il coltellino apposito, staccate i molluschi dalle valve, che laverete e pulirete da eventuali scarti e scaglie di guscio. Riponete le ostriche dentro la parte concava del loro guscio e disponetele su un grande vassoio sul quale avrete distribuito un letto di ghiaccio tritato e qualche foglia di lattuga precedentemente lavata e asciugata.

Condite i molluschi con l'emulsione al cedro e deponete su ogni ostrica una foglia di prezzemolo guarnendo con le scorze di cedro tagliate a spirale e con roselline di carote.

Nigiri di gamberi

500 g di riso cotto e condito per sushi, 8 gamberi rossi, 1 cucchiaino di wasabi, zenzero sottaceto, salsa di soia, 1 dl di aceto di riso, 1 pizzico di sale grosso, sale.

Lavate i gamberi, eliminate le teste e infilateli in stecchini di legno, dalla parte della testa verso la coda. Scottateli per 2 minuti in acqua bollente salata, scolateli e fateli raffreddare. Sfilate gli stecchini, eliminate il guscio tranne che sulla coda. Praticate un'incisione lungo la parte inferiore dei crostacei, sciacquateli e asciugateli. Mescolate 3 dl d'acqua con l'aceto di riso e 1 cucchiaino di sale fino e immergetevi i gamberi. Coprite con della pellicola trasparente e lasciate in frigo per 1 ora.

Asciugateli e preparate il nigiri prelevando una piccola quantità di riso sushi con una mano e modellandola fino a conferirle una forma oblunga, appoggiatevi delicatamente i gamberi appena sporcati di wasabi, senza pressarli troppo. Servite in piatti individuali con una pallina di wasabi e alcune fettine di zenzero sottaceto disposte a corolla.



Mix di sushi

120 g di filetto di tonno, 120 g di filetto di sgombro, 120 g di filetto di salmone, 120 g di filetto di spigola, 40 g di wasabi, 800 g di riso cotto e condito per sushi, 100 g di zenzero conservato in agrodolce, salsa di soia, steli di erba cipollina, rondelle di carota.

Servendovi di un coltello molto affilato, tagliate i filetti di pesce per prima cosa a fettine di 1/2 cm di spessore; riducete quindi queste ultime a rettangoli di 2,5 x 5 cm. Con un coltello a lama piatta spalmate uno strato sottile di wasabi su ogni fettina di pesce. Con le mani umide lavorate il riso per formare dei rotolini di 5 x 3 cm. Ponete ogni rotolino di riso sui filetti, dalla parte spalmata di wasabi. Premete il riso in modo che aderisca bene al pesce. Ripetete fino a esaurimento degli ingredienti. Fate sgocciolare lo zenzero. In ogni piatto distribuite una decina di sushi avendo cura di rovesciarli in modo che il pesce sia sulla parte superiore. Aggiungete un po' di zenzero; guarnite il piatto con erba cipollina e fiori, foglie e rondelle di carote lavorate in modo decorativo e mettete in tavola accompagnando con una ciotola di salsa di soia.



Tagliate i filetti di tonno a fettine e poi a rettangoli di 2,5 x 5 cm.



Con un coltello spalmate uno strato sottile di wasabi su ogni fettina.



Con le mani umide lavorate il riso per formare dei rotolini di 5 x 3 cm.



Ponete ogni rotolino di riso sui filetti, dalla parte spalmata di wasabi.

Sushi con gamberi e melanzane

400 g di riso cotto e condito per sushi, 4 code di gamberi, 1 melanzana, 1 cipolla piccola, 1 costa di sedano, polpa di pomodoro, 8 olive verdi, cucchiaino di capperi, 1 cucchiaino di pinoli tostiti, 1 cucchiaino di uva sultanina, 1 ciuffetto di basilico, 1 cucchiaio di mosto ristretto, salsa di soia, olio extravergine d'oliva.

Lavate e tagliate la melanzana a dadini e fatela dorare in una padella antiaderente a fiamma bassa. Fate soffriggere la cipolla tritata in 2 cucchiai di olio, mondate il sedano, tagliatelo a rondelle e tuffatelo per pochi minuti in acqua salata.

Unite al soffritto di cipolla il sedano, le olive verdi, snocciate e tagliate a julienne, 2 cucchiai di polpa di pomodoro, i capperi, i pinoli tostiti e l'uvetta, fatta rinvenire in acqua tiepida e strizzata. Mescolate bene gli ingredienti e incorporatevi i pezzetti di melanzana e il mosto ristretto. Procuratevi uno stampino rotondo, riempitelo per 1/3 con il riso condito e arrivate al bordo superiore con il composto preparato. Pulite e sgusciate le code dei gamberi, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e conditele con un po' di salsa di soia. Disponetele poi sopra il sushi facendo attenzione che la punta della coda sia rivolta verso l'alto e decorate con qualche pinolo leggermente tostato.

Polpette di gamberetti al wasabi

600 g di gamberetti sgusciati, 3 patate, 1 porro, 1 cucchiaino di wasabi, olio di semi di girasole, salsa di soia, sale.

Lavate le patate, sbucciatele e lessatele. Passatele quindi, ancora tiepide, al passaverdure, riducendole in purè. Nel composto ottenuto amalgamate i gamberetti precedentemente spezzettati. Condite il tutto con un filo di olio di girasole, il porro tagliato a julienne, un pizzico di wasabi e aggiustate di sale.

Dividete la preparazione in piccole porzioni e forgiate con le mani delle polpette, badando che abbiano tutte le stesse dimensioni. Adagiatele in un piatto, irroratele con la salsa di soia e servite.

Palline di pesce in salsa

200 g di filetti di nasello, 200 g di filetti di spigola, 200 g di filetti di tonno, 3 patate, 1 cipollotto, 1 cucchiaino di wasabi, salsa di soia, olio di semi di girasole, sale.

Lavate le patate, sbucciatele e lessatele. Pulite accuratamente i filetti di pesce, lavateli, asciugateli e tagliateli a tocchetti molto piccoli. Una volta cotte, scolate le patate e riducetele in purè con l'aiuto di una forchetta e

amalgamatevi i dadini di pesce. Condite il composto con un filo di olio di semi di girasole, il cipollotto tagliato a julienne, un pizzico di wasabi e aggiustate di sale. Dividete la preparazione in piccole porzioni e forgiate con le mani delle polpette, adagiatele in un piatto e irroratele adeguatamente con la salsa di soia.

Tris di carpacci

100 g di filetti di tonno, 100 g di filetti di salmone, 100 g di filetti di storione, 250 g di riso thai o basmati, semi di coriandolo, zenzero in polvere, 1 ciuffo di basilico, erba cipollina, salsa di soia, 1 limone non trattato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe rosa in grani.

Pulite i pesci, ricavatene delle fettine sottili e marinatetele in una miscela di olio, succo di limone, sale e pepe rosa. Disponete i tre tipi di carpaccio su un piatto da portata lasciando uno spazio al centro. Decorate con qualche grano di pepe rosa e con il coriandolo. Aggiungete l'erba cipollina, qualche foglia di basilico e scorzette di limone. A questo punto ponete il tris di carpacci in frigo e lasciatelo a riposare per circa 2 ore. Lessate il riso e ponetelo in una ciotola o stampino leggermente unto d'olio, pressate bene e lasciate raffreddare. Preparate una salsa mescolando un po' d'olio, sale, zenzero, succo di limone e salsa di soia. Sformate il riso al centro del piatto, irrorate con la salsina e servite.

Nigiri-sushi

180 g di filetti di tonno, 180 g di seppie, 200 g di riso cotto e condito per sushi, 3 cucchiaini d'aceto, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di mirin, 100 g di zenzero, 1 cucchiaino di wasabi, 1 cucchiaino di sale.

Tagliate il filetti di tonno a fettine sottili e riducetele a rettangolini. Pulite bene le seppie, lavatele, asciugatele e tagliate anch'esse a rettangolini. In una casseruola mescolate 3 tazze di acqua tiepida con l'aceto, la salsa di soia, il mirin e fate bollire per 2 minuti. Lasciate raffreddare e versate sul riso mescolando delicatamente. Disponete il riso in un grande piatto da portata, stendetelo uniformemente e lasciatelo raffreddare.

Mettete le fettine di tonno e seppia su un piatto e, con un coltello a lama piatta, spalmate uno strato sottile di wasabi su ogni fettina. Quando il riso sarà abbastanza freddo, lavoratelo con le mani umide e forgiate delle crocchette. Infine distribuite le crocchette di riso sui pezzetti di pesce, premendo delicatamente in modo che il riso aderisca bene. Condite ogni porzione con un pizzico di wasabi. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 2 ore, quindi condite con un po' di zenzero. Prima di servire potete guarnire con rondelle di carote o zucchine.



Maki-sushi

120 g di filetto di tonno, 1 cetriolo piccolo, 4 foglie di alga nori, 640 g di riso cotto e condito per sushi, 20 g di wasabi, 100 g di zenzero conservato in agrodolce, salsa di soia.

Tagliate il tonno a strisce lunghe circa 5 cm e larghe circa 1,5 cm. Lavate e sbucciate il cetriolo. Dividetelo a metà e tagliatelo come avete fatto per il tonno. Spianate le foglie di alga e dimezzatele nel senso della larghezza con un paio di forbici da cucina. Su una stuoia di bambù disponete la mezza foglia di alga che cospargerete con uno strato di riso spesso 1/2 cm, lasciando libero un bordo di 1 cm. Stendete il wasabi sul riso in uno strato sottile e mettete in mezzo una striscia di tonno oppure 3 strisce di cetrioli. Avvolgete l'alga aiutandovi con la stuoia, premendo leggermente in modo da ottenere una forma squadrata. Tagliate i rotoli così ottenuti in fette di uguali dimensioni. Ornate il piatto con qualche fettina di zenzero. Portate in tavola anche una ciotola di salsa di soia per intingere i sushi.



Cospargete l'alga con uno strato di riso di 1/2 cm.



Stendete il wasabi e mettete in mezzo il tonno o i cetrioli.



Avvolgete l'alga aiutandovi con la stuoia, premendola leggermente.



Tagliate i rotoli a fette e ornate con qualche fettina di zenzero.

Crudit  di mare agli agrumi e scalogno

100 g di filetti di tonno, 100 g di filetti di branzino, 100 g di filetti di scorfano, 100 g di filetti di gallinella, 16 scampi, 24 ostriche, 1 pompelmo, 2 arance non trattate, 1 limone non trattato, 1 scalogno piccolo, foglie di menta, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite i filetti di pesce e, con l'aiuto di un coltello flessibile e molto affilato, tagliateli a fettine molto sottili. Aprite le ostriche con il coltellino apposito, eliminate l'intestino ed eventuali impurit . Lavate bene le valve e asciugatele. Rimettete i molluschi nelle loro valve e disponeteli in un piatto su un letto di ghiaccio tritato. Lavate e pulite gli scampi, praticate un'incisione intorno alla testa, sfilate le code, sgusciatele e dividetele a met  per il lungo.

Spremete 1 arancia e filtratene il succo. Sbucciate il pompelmo e l'altra arancia e tagliateli a piccoli tocchetti, unite il succo d'arancia filtrato, aggiungete lo scalogno tritato, qualche foglia di menta spezzettata e condite la preparazione con un filo d'olio, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Mescolate bene in modo da ottenere una salsa. Disponete al centro di un ampio piatto da portata le fettine di pesce, sovrapponevole leggermente, e distribuite le ostriche intorno alternandole alle code di scampi. Irrorate il piatto con la dadolata di agrumi e scalogno e decorate con scorze di agrumi e foglie di menta.

Carpaccio di salmone all'erba cipollina

400 g di polpa di salmone, 15 g di erba cipollina, 2 scalogni, olio extravergine d'oliva, 1 limone, sale, pepe.

Lavate il salmone, asciugatelo e tagliatelo a fette molto sottili. Sistematele su piatti individuali.

Preparate la salsa miscelando l'olio, il succo del limone, sale e pepe, quindi versate sulle fette di salmone. Mondate lo scalogno e tritatelo molto fine insieme all'erba cipollina. Cospargete con le fettine di salmone con il trito e fate riposare circa 10 minuti prima di servire.

Insalata di pesce crudo

300 g di filetto di orata, 150 g di spinaci in foglie, 1 finocchio piccolo, 1 scalogno, 3 limoni, 1 pezzetto di zenzero, aneto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Tagliate i filetti di pesce a fettine e poneteli in una terrina, insieme con il succo dei limoni. Tritate lo scalogno e il pezzetto di zenzero, uniteli al pesce, salate, pepate e ponete in frigorifero a marinare per 3 ore. Lavate e asciugate gli spinaci, affettate sottilmente il finocchio. Scolate il pe-

sce dalla marinatura e unitelo alle verdure. Preparate una vinaigrette con 2 cucchiaini del liquido della marinata e olio, unite abbondante aneto tritato, salate, pepate e servite con l'insalata di spinaci e finocchio.

Gran piatto di pesce alla siciliana

1 calamaro, 16 ostriche, 16 capesante, 10 acciughe sottolio, 100 g di olive verdi e nere, 1 limone, 1 peperone rosso, foglie di radicchio rosso, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani.

Lavate il peperone, scottatelo per qualche minuto in acqua bollente, scolatelo, eliminate la pelle e fatelo rosolare con 1 cucchiaino di olio e lo spicchio d'aglio tritato per qualche minuto. Frullate la polpa con 2 cucchiaini di olio, sale e pepe e unite poi qualche oliva, snocciolata e spezzettata, e le acciughe spezzettate. Aggiungete un po' di olio e mescolate, cercando di ottenere un composto omogeneo.

Lavate il calamaro e pulitelo tirando delicatamente la testa in modo da staccare i tentacoli dal resto del corpo e separare le interiora. Sciacquate il sacco sotto l'acqua corrente, estraete la pennetta e privatelo della pelle. Eliminate le viscere, la bocca, la sacca con il nero e gli occhi.

A questo punto tagliate il calamaro ad anelli e disponeteli al centro di un grande piatto da portata. Aprite le ostriche e le capesante (dopo averle tenute a bagno per 2 ore), pulitele bene e distribuitele nelle rispettive conchiglie adagiandole a ventaglio intorno agli anelli di calamaro. Irrorate il piatto con la salsa preparata e, prima di servire, condite il tutto con succo di limone e una macinata di pepe. Decorate con olive verdi e nere e qualche foglia di radicchio rosso.

Carpaccio di orata con olive

1 orata da 1,5 kg, 1 limone, 1 mazzetto di crescione, 50 g di olive miste verdi e nere, 1/2 cucchiaino di semi di senape, 1 cucchiaino d'aceto, 5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite e sfilettate l'orata, fate rassodare la polpa in freezer per 10 minuti circa, così da poterla tagliare a fettine sottili con un coltello dalla lama affilata e flessibile (se risultassero spesse battetele tra due fogli di carta oleata). Disponete le fettine di orata al centro di un piatto da portata, senza sovrapporle. Tutt'intorno sistemate le foglie di crescione, lavate e asciugate. Snocciolate le olive, tagliatele a rondelle e distribuitele armoniosamente sulle fettine di pesce.

Preparate il condimento emulsionando bene olio, aceto, i semi di senape pestati nel mortaio, il succo del limone filtrato e sale; versatelo sul pesce e lasciate marinare per almeno 1 ora prima di servire.

Indice alfabetico delle ricette

A

Acciughette croccanti dorate.....	56
Agoni in crema di senape.....	39
Alici gustose ai capperi.....	55
Alici in pastella con crema di zucca...	100
Antipasto di salmone al Martini.....	46
Antipasto di telline e finocchietto.....	40
Arancini ai gamberetti.....	43
Astici in salsa d'arancia.....	51

B

Bavette girate alla bucaniera.....	80
Bignè rosa.....	43
Bigoli ubriachi con arselle.....	78
Bocconcini al sapore di trota.....	54
Bocconcini ubriachi.....	50
Branzino all'aroma di finocchio.....	91
Branzino con crema di patate e pesto.....	112
Branzino con limone e noci.....	92
Brodetto piccante di granchi.....	68
Brodetto veneziano.....	61
Bruschette polpo e salsa verde.....	34

C

Cacciucco.....	59
Capesante gratinate.....	48
Capitone all'arancia.....	105
Cappon magro.....	101
Carbonara del marinaio.....	84
Carpaccio al cumino.....	115
Carpaccio colorato.....	116
Carpaccio di orata con olive.....	125
Carpaccio di salmone all'erba cipollina.....	124
Cartoccio colorato di farfalle.....	84
Cestelli di pompelmo al tonno.....	40
Ciambelline di pesce e piselli.....	74
Coda di rospo alla fiamma.....	91
Conchiglie agrodolci.....	42
Couscous di pesce.....	8
Cozze ripiene.....	47

Crocchette piccanti di sogliola.....	98
Crostini di acciughe al tartufo.....	56
Cruditè di mare agli agrumi e scalogno.....	124
Cubetti di merluzzo e pomodori.....	98
Cubetti di spada allo zenzero.....	55

D

Dadolata di pescatrice e mais.....	104
Delizia afrodisiaca.....	84

F

Farfalle aragosta ed erbe aromatiche..	78
Fasolari gratinati.....	112
Fettine di polpo, carote e bottarga...	38
Fettuccine scampi e curry.....	87
Filetti di platessa al limone.....	97
Filetti di triglia con zucchine.....	104
Flan di coda di rospo.....	50
Frittelle dorate di gamberetti.....	37
Frittelline di pesce azzurro e verdure...	38

G

Galantina di pesce.....	100
Gamberi e lenticchie.....	63
Gnocchi di salmone.....	89
Gran piatto di pesce alla siciliana....	125
Grongo alla mediterranea.....	106
Gulasch di nasello.....	95

I

Impepata di cozze allo zafferano.....	112
Indivia al gusto di salmone.....	39
Insalata calda di totanini.....	54
Insalata di cocco e gamberi.....	54
Insalata di pesce crudo.....	124
Insalatina mele e aringhe.....	42
Involtni di orata.....	92
Involtni profumati.....	33

L

Lasagne verdi al pesce spada.....	83
Linguine ai pistacchi.....	77
Linguine con i fiori di zucca.....	74

M

Maki-sushi..... 123
 Minestra di tonno, patate
 e paprica.....64
 Minestra di zucchine e bianchetti.....60
 Mix di sushi..... 119

N

Nasellini all'agrodolce..... 106
 Nasello pancetta e prataioli.....93
 Nidi di gamberetti.....85
 Nigiri di gamberi.....117
 Nigiri-sushi.....121

O

Orata al radicchio..... 108
 Orata allo yogurt.....55
 Ostriche al cedro e cognac.....117

P

Paella scampi e gamberetti.....89
 Palline di pesce in salsa..... 120
 Palombo dorato al limone..... 104
 Pappardelle uvetta e sarde.....85
 Passatelli in brodo di pesce.....68
 Pasticcio di pesce.....80
 Pesce persico al vino rosso.....92
 Pesce persico in salsa di limone.....93
 Polipetti neri piccanti.....38
 Polpette di baccalà e scalogni.....109
 Polpette di gamberetti al wasabi.....120
 Polpettine di pesce spada.....34
 Polpettone di polpa di granchio.....108
 Polpo piccante.....97
 Pomodori ripieni con le sardine.....35
 Porcini alla crema di mare.....51

Q

Quiche con i gamberetti.....96

R

Ravioli seppioline e spinaci.....74
 Riso al salmone con l'acciugata.....71
 Riso alle capesante e crema
 di rucola.....72
 Riso basmati al pompelmo rosa.....71
 Risotto dorato all'astice e carciofi.....72
 Risotto nero con le seppie.....73
 Risotto seppie e porcini.....73
 Rombo agli agrumi.....97
 Rombo al purè di verdure.....103

S

Salmone al vapore e salsa
 di verdure.....105
 Salmone alle mele verdi.....106
 Sarde e verdurine piccanti.....42
 Sashimi di calamaro.....116
 Sauté di ostriche allo spumante.....48
 Scampi all'avocado.....46
 Scampi alla paprica.....35
 Seppie profumate.....98
 Seppie ripiene agli spinaci.....111
 Sfoglia di salmone.....47
 Sformato di baccalà al vino.....101
 Sorprese di cetrioli e gamberetti.....50
 Soufflé di trota affumicata.....96
 Spaghetti al nero di seppia.....79
 Spaghetti all'aragosta.....79
 Spuma piccante di trota
 e salmone.....39
 Sushi con gamberi e melanzane.....120
 Sushi di salmone.....115

T

Tartara di astice con mela verde.....116
 Tartine fave e pesce persico.....45
 Tartine russe salmone e caviale.....33
 Tinche in umido.....109
 Toast di sogliola al sesamo.....40
 Tonno ai peperoni.....108
 Tonno fasciato con cavolo.....48
 Torta gamberi e mandorle.....53
 Tracina alla rucola.....56
 Tris di carpacci.....121

V

Vellutata bianca e mandorle.....68
 Vellutata rosa e verde.....64
 Vongole, patate e fagioli al pepe.....35

Z

Zuppa al ginepro.....65
 Zuppa alla siciliana.....59
 Zuppa allo zenzero.....67
 Zuppa del lago.....61
 Zuppa di acciughe.....65
 Zuppa di cozze, fagioli e aromi.....60
 Zuppa di lumachine di mare.....69
 Zuppa di valeriana alla polpa
 d'astice.....64
 Zuppa morbida hawaiana.....69

