



**Pesci**

**&**

**Molluschi**



# PESCI & MOLLUSCHI



- Acciughe alla ligure*
- Acciughe marinate*
- Calamari ripieni*
- Crepes alla Cosima*
- Fritto misto di pesce*
- Gamberetti e crudité*
- Involtoni di sogliole  
e crema di peperoni*
- Lumache vignaiole*
- Medaglioni di salmone alla crema*
- Merluzzo e olive*
- Nasello e patate al forno*
- Polpette di pesce spada*



# PESCI & MOLLUSCHI



- Polpo alla gallega*
- Salame di tonno*
- Sarde alla Beccafico*
- Seppioline con riso venere*
- Spezzino*
- Spiedini di cozze*
- Spiedini di mare*
- Tortino di sardine*
- Trota alle mandorle*

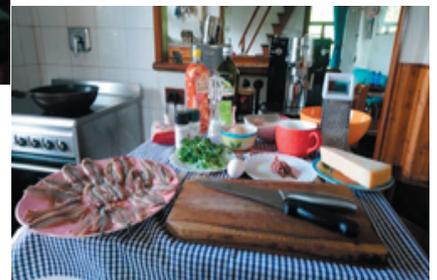
# ACCIUGHE ALLA LIGURE



## Ingredienti per 4 persone:

mezzo chilo di acciughe  
2 uova  
albumi uova per l'impanatura  
pane grattugiato  
formaggio parmigiano  
reggiano grattugiato  
6 filetti acciuga sott'olio  
aglio, maggiorana,  
prezzemolo  
pane raffermo, latte  
olio per friggere

1. Lavare le acciughe
2. Aprirle a libro ed eliminare la lisca e la testa
3. Tritare i filetti con aglio, maggiorana, prezzemolo e mollica di pane inzuppata nel latte
4. Aggiungere le uova e un po' di formaggio grattugiato
5. Coprire con la farcia ottenuta metà delle acciughe aperte a libro e sovrapporre le altre
6. Impanarle con bianco d'uovo e pane grattugiato
7. Friggerle in abbondante olio
8. Possono essere cotte anche in forno a una temperatura di 200° per circa 30 minuti
9. Servirle calde o fredde.



# ACCIUGHE MARINATE



## Ingredienti per 4 persone:

gr. 700 di acciughe fresche e di grandezza medio-grande

### Per la marinata:

3 cipolle di Tropea tagliate sottili

il succo di 1 limone

aceto di vino rosso q.b.

sale e pepe bianco o nero q.b.

### Per il condimento:

mazzetto di prezzemolo tritato al coltello o con la mezzaluna

2 spicchi d'aglio spremuti

1 peperoncino piccante

sbriciolato

sale e pepe q.b.

olio extra vergine d'oliva q.b.

1. Pulire accuratamente le acciughe aprendole a libro; sciacquarle rapidamente sotto l'acqua corrente ed asciugarle con carta da cucina
2. In un recipiente fondo fare uno strato di acciughe, cospargerlo di sale e di pepe, ricoprirlo con fettine sottili di cipolla di Tropea, irrorarlo con poco limone e abbondante aceto e proseguire nello stesso modo fino ad esaurimento degli ingredienti (l'ultimo strato deve essere di fettine di cipolla)
3. Ricoprire il recipiente con pellicola trasparente e trasferirlo in frigorifero per almeno 12 ore
4. Preparare circa 1 ora prima di portare in tavola un condimento a base di prezzemolo tritato, aglio spremuto, peperoncino sbriciolato, sale e pepe
5. Scolare le acciughe dalla marinata, asciugarle accuratamente con carta da cucina e disporle sul piatto da portata
6. Cospargerle con il trito aromatico di prezzemolo e con un giro d'olio extravergine d'oliva decorare il piatto con un rametto di prezzemolo, uno spicchio d'aglio e un peperoncino rosso
7. Servire con insalatina fresca e pane tostato ed accompagnare con vino bianco (a noi piace molto lo Chardonnais o l'Arneis ..., ma anche un buon rosso ...)





# CALAMARI RIPIENI



## Ingredienti per 4 persone:

gr.500 di calamari  
1 mazzetto di prezzemolo tritato  
2 spicchi di aglio spremuto  
1 o 2 cucchiaini di pangrattato  
1 o 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
1 uovo  
olio extravergine d'oliva q.b.  
4 pomodori senza buccia e semi e tritati grossolanamente  
peperoncino in polvere q.b.  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
gr.300 di piselli  
sale e pepe q.b.

1. Pulire accuratamente i calamari e asciugarli.
2. Tritare finemente i tentacoli e metterli in una ciotola, unire il prezzemolo, il parmigiano, l'aglio spremuto, il pangrattato, l'uovo, un cucchiaino di olio, sale, pepe e un pizzico di peperoncino piccante in polvere.
3. Mescolare il composto e riempire con questo le sacche dei calamari e chiudere l'apertura con uno stuzzicadenti, avendo l'accortezza di lasciare un poco di spazio per evitare rotture in cottura.
4. In un tegame con olio, prezzemolo e aglio spremuto fare soffriggere i calamari fino a doratura e sfumare con il vino.
5. Unire i pomodori e fare cuocere a fuoco moderato per circa mezz'ora.
6. Nel frattempo, in un altro tegame con poco olio, fare rosolare i piselli e portarli a cottura aggiungendo qualche cucchiaino di acqua calda.
7. Quando i calamari sono cotti, unire i piselli per farli insaporire nel sugo di pomodoro e servire accompagnando con fette di pane tostato.



# CREPES ALLA COSIMA



## Ingredienti per 2 persone:

1 uovo  
2 cucchiaini colmi di farina di grano saraceno o di fave  
un pizzico di sale  
acqua o latte q.b.  
salmone q.b. (fresco o affumicato)  
olio o burro q.b.  
maionese q.b.  
2 o 3 capperi  
rucola q.b.

## Per il contorno di melanzane trifolate:

1 melanzana grande  
aglio e prezzemolo a gusto  
olio e sale q.b.

Mescolare l'uovo, i 2 cucchiaini di farina, il pizzico di sale e l'acqua o il latte

Formare una pastella per due crepes usando il minipimer o la frusta a mano

Nel frattempo, spennellare di olio o burro una padella larga e versare metà del composto

Girare di tanto in tanto e fare movimenti tondi con il braccio per dare la forma tonda.

Cuocere per un paio di minuti, poi girare la crepe dall'altro lato e farla cuocere per altri due minuti

Fare il ripieno di salmone fresco, già cotto precedentemente, o di affumicato in busta, aggiungendo la maionese casalinga e 2 o 3 capperi.

Il tutto su un letto di rucola



## Per preparare le melanzane trifolate:

Tagliare a tocchetti, aggiungendo un pizzico di sale e pochissimo olio

A gusto aggiungere l'aglio e il prezzemolo tritati

Mettere in forno statico per circa un'ora a 180/200 gradi.





# FRITTO MISTO DI PESCE



## Ingredienti per 4 persone:

scampi (4 o 5 a persona)  
gamberi (4 o 5 a persona)  
calamari (4 di medie dimensioni)  
seppioline (gr.400)  
totani (4 di medie dimensioni)  
moscardini (gr.400)  
latterini o acquadelle (gr. 400)  
farina rimacinata di grano duro q.b.  
olio di semi di arachidi  
sale q.b.

1. Lavare e pulire i crostacei, i molluschi e i pesci
2. Tagliare le sacche dei molluschi (totani, calamari, moscardini e seppie) ad anelli, i tentacoli a pezzetti e lasciare interi i ciuffetti
3. Togliere agli scampi e ai gamberi il carapace e il budellino nero
4. Lasciare come sono i latterini
5. Asciugare accuratamente il tutto con carta da cucina
6. Passare ogni tipo di pesce nella farina rimacinata e scuotere per togliere l'eccedenza di farina
7. Portare a temperatura l'olio e immergere il pesce in piccole quantità per volta, per evitare di abbassare la temperatura
8. Tenere al caldo e salare leggermente solo al momento di portare in tavola
9. Guarnire il piatto di portata con fette di limone, foglioline di prezzemolo, pomodorini ...





# GAMBERETTI E CRUDITE'



## Ingredienti per 4 persone:

1 cuore di sedano, 1 finocchio,  
2 indivia belga, 4 carote  
un mazzetto di prezzemolo  
2 spicchi di aglio  
1 peperoncino piccante  
sale e pepe q.b.  
succo di un limone  
olio extravergine d'oliva  
2 etti gi gamberetti oppure 10  
scampi e brandy q.b.



1. Togliere ai gamberetti (o agli scampi) il carapace e il budellino nero
2. Farli cuocere per pochi minuti in acqua bollente
3. Farli raffreddare e irrorarli con poco brandy
4. Pulire le verdure e tagliare il finocchio a fettine sottili, le carote a fiammifero, il cuore di sedano e la belga a rondelle
5. Pulire il prezzemolo e tritarlo finemente con l'aglio passato allo schiaccia aglio e con il peperoncino sminuzzato
6. In una scodella emulsionare olio extravergine d'oliva con il succo di limone, il sale, il pepe e aggiungere il trito di prezzemolo in modo da ottenere un condimento abbastanza fluido
7. Dividere la verdura in due ciotole, unire i gamberetti o gli scampi, irrorare con il condimento e servire accompagnando con pane tostato o gallette di farro o di mais.
8. Si può servire come piatto unico o come antipasto: dipende dalle quantità degli alimenti.



# LUMACHE VIGNAIOLE



## Ingredienti per 2 persone:

1 chilo di lumache vignaiole  
già spurgate  
½ cipolla  
2 spicchi d'aglio  
olio q.b.  
½ bicchiere di vino bianco  
secco  
2 acciughe diliscate  
un mazzetto di prezzemolo  
tritato  
1 peperoncino rosso  
gr. 250 di pelati o pomodori  
freschi  
sale q.b.  
gr. 300 riso  
zafferano

1. Seguire le istruzioni sulla confezione di lumache vive per procedere alla loro bollitura e lessatura (queste operazioni di solito richiedono 2 ore)
2. In un tegame fare soffriggere nell'olio la cipolla tritata e l'aglio pulito e schiacciato
3. Quando gli spicchi d'aglio sono dorati bisogna toglierli e unire le acciughe spezzettate, le lumache e il vino bianco
4. Fare evaporare e poi unire i pelati spezzettati, il prezzemolo, il peperoncino pestato e il sale
5. Fare cuocere lentamente per circa 1 ora
6. Mentre le lumache cuociono, fare bollire in acqua salata il riso e quando quasi cotto aggiungere lo zafferano e realizzare delle torrette con un coppa pasta
7. Quando si impiatta, si mette una cupoletta di riso e le lumache nel guscio 'affogate' nel loro sugo ed una forchettina per estrarle ... e Buon Appetito!



# MEDAGLIONI DI SALMONE ALLA CREMA



## Ingredienti per 2 persone:

2 tranci di salmone un mazzetto di aromi (maggiorana, timo, erba cipollina, prezzemolo) aglio in polvere, peperoncino secco sbriciolato o in polvere sale e pepe q.b., olio extravergine d'oliva q.b., farina q.b.

1 bicchierino di vodka spago da cucina

Contorno: brunoise di verdure dell'orto in umido (fagiolini, zucchine in fiore, porro, cipollotti, peperoni abbrustoliti al forno tagliati a listarelle, scalogno, aglio, pomodoro, foglie di borraggine, prezzemolo, timo, maggiorana, peperoncino piccante, sale e pepe q.b. poco latte, olio extravergine d'oliva)

1. Pulire accuratamente i tranci di salmone, privandoli della pelle, delle lische e dell'osso centrale
2. Ricomporre il trancio in forma di medaglione e mantenerlo compatto con uno o due giri di spago da cucina
3. Dopo avere lavato e asciugato le verdure per il contorno, tagliarle a piccoli pezzi o a listarelle
4. Metterle in una padella con poco olio e gli aromi e farle cuocere per circa 30 minuti, bagnandole con un poco di latte (che favorirà il formarsi di una crema leggera. Se non si vuole il latte, basterà un cucchiaino di farina per ottenere lo stesso risultato) e con acqua calda per evitare che si seccino troppo e aggiungendo sale, pepe, peperoncino e aglio nelle quantità desiderate
5. Mettere in un'altra padella un poco di olio ed il mazzetto erbe aromatiche tagliuzzate, un po' di aglio in polvere e di peperoncino sbriciolato, salare e pepare e fare leggermente soffriggere
6. Cospargere i medaglioni di salmone con poca farina e metterli nella padella per farli colorire da entrambi i lati e sfumare con la vodka e completare la cottura a fuoco debole, salando e pepando con moderazione e aggiungendo, se necessario, un poco di acqua calda per evitare che il pesce si asciughi
7. Collocare i medaglioni con la loro crema in un piatto da portata guarnito con prezzemolo tritato e accompagnare con la brunoise di verdure.





# MERLUZZO E OLIVE



## Ingredienti per 4 persone:

filetti di merluzzo gr. 400/500  
un mazzetto di prezzemolo  
1 o 2 spicchi d'aglio o aglio in polvere q.b.  
pomodori datterini  
un poco di concentrato di pomodoro  
capperi sott'aceto  
olive nere di Gaeta o taggiasche  
olive verdi denocciolate  
farina q.b.  
olio extra vergine d'oliva q.b.  
sale e pepe q.b.  
peperoncino in polvere q.b.  
origano q.b.  
maggiorana e timo q.b.

1. Tagliare grossolanamente i pomodori
2. Pulire il prezzemolo e tritarlo a coltello
3. Spremere gli spicchi d'aglio
4. In una padella versare l'olio evo necessario e soffriggere dolcemente prezzemolo e aglio
5. Aggiungere l'origano e le altre erbe aromatiche
6. Spolverizzare, secondo gusto, con il peperoncino in polvere
7. Infarinare i filetti di merluzzo e colorirli leggermente in un'altra padella con poco olio
8. Cospargerli con origano, un pizzico di sale e di pepe
9. Unire alle erbe aromatiche i pomodori, le olive e un po' di concentrato
10. Fare rosolare per 5 minuti e aggiungere i filetti di pesce
11. Coprire e cuocere a fuoco moderato per 10/15 minuti, portando il condimento alla densità desiderata





# NASELLO E PATATE AL FORNO

## Ingredienti per 4 persone:

filetti di nasello gr. 400/500  
4 patate medie  
6/7 acciughe sott'olio  
2 rametti di rosmarino  
olio extravergine d'oliva  
sale e pepe q.b.  
pan pesto  
poco vino bianco



1. Sbucciare le patate e tagliarle a fettine sottili
2. disporle in una pirofila con poco olio sul fondo
3. cospargerle di sale e di pepe
4. sovrapporre i filetti di nasello
5. preparare una salsina con olio, rosmarino finemente tritato, acciughe spezzettate, sale e pepe
6. farla rosolare lentamente fino a che le acciughe si saranno disfatte
7. a fuoco spento, aggiungere un cucchiaino di pan pesto
8. se occorre, allungare con un poco di olio
9. cospargere la salsina ottenuta sui filetti di nasello
10. unire poco vino bianco e un giro di olio extravergine
11. infornare in forno caldo a 180 gradi e far cuocere per circa 20/25 minuti.



# POLPETTINE DI PESCE SPADA



## Ingredienti per 4 persone:

Mezzo chilo di pesce spada  
20 gr. uva sultanina  
20 gr. pinoli  
1 pugno di mollica di pane  
latte q.b.  
20 gr. pecorino romano o  
parmigiano stagionato  
prezzemolo tritato q.b.  
sale e pepe q.b.  
panpesto q.b.  
olio di semi di arachide q.b.  
Per la salsa al pomodoro:  
3 o 4 pomodori medi maturi e  
sbucciati  
Succo di un limone  
1 cucchiaino di aceto  
balsamico  
1 mazzetto di menta  
1 mazzetto di basilico  
Peperoncino piccante q.b.  
Olio extravergine di oliva q.b.

1. Mettere l'uvetta in acqua tiepida
2. Pulire il pesce spada e frullarlo grossolanamente
3. Immergere la mollica di pane nel latte
4. Mettere la polpa del pesce in una terrina e unire la mollica strizzata
5. Aggiungere il pecorino, l'uvetta, i pinoli e il prezzemolo tritato
6. Impastare gli ingredienti, salare e pepare
7. Con le mani inumidite fare delle pallottoline e passarle nel panpesto
8. Scaldare abbondante olio in una padella e friggere, fino a doratura, poche polpette per volta
9. Servire accompagnate da salsa al pomodoro, basilico e menta (oppure da salsa allo yogurt o da salsa alla menta)
10. Per la salsa al pomodoro:
11. Mettere tutti gli ingredienti nel mixer e frullare
12. Mettere il composto in una terrina e unire l'olio fino ad ottenere un'emulsione morbida
13. Tenere in frigo fino al momento di servire.





# POLPO ALLA GALLEGA

## Ingredienti per 4 persone:

1 polpo da 1 kg.  
3 spicchi di aglio a fettine  
1/2 tazza di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaio abbondante di paprika in polvere  
sale e pepe q.b.  
pepe nero o peperoncino in polvere q.b.  
4 patate medie

### Per il brodo:

2 litri d'acqua  
1 o 2 foglie di alloro  
1/2 cipolla sbucciata (non affettata)  
4 o 5 grani di pepe nero  
1 rametto di prezzemolo  
sale grosso q.b.



1. Fare bollire l'acqua in una pentola grande
2. Immergere per 3 volte il polpo per fare arricciare i tentacoli
3. Lasciare che l'acqua riprenda a bollire e aggiungere gli ingredienti previsti per il brodo (alloro, cipolla, pepe nero in grani, prezzemolo e sale grosso)
4. Rimettere il polpo in pentola, coprire e fare cuocere a fuoco lento fino a quando non sarà così tenero da essere facilmente infilzato con la punta di una forchetta (può richiedere da trenta minuti a tre ore, in relazione alle dimensioni del polpo e della sua durezza. Per un chilo dovrebbero bastare 40 minuti)
5. Nel frattempo cuocere a vapore le patate intere e con la buccia (circa 30 minuti), quando pronte togliere la buccia e tagliarle a fette non troppo sottili
6. Una volta cotto, fare sgocciolare e raffreddare il polpo, quindi tagliarlo a pezzi della grandezza di un boccone
7. In un recipiente a bordi alti mescolare olio, aglio, paprika, sale fine e poco peperoncino in polvere o pepe nero macinato (dipende dai gusti)
8. Aggiungere i pezzi di polpo, mescolare e fare riposare a temperatura ambiente.
9. Disporre in un piatto da portata le rondelle di patata e sovrapporre i bocconi di polpo.
10. Eventualmente cospargere con altra paprika per ottenere un bel colore rosso.





# SALAME DI TONNO



## Ingredienti per 4 persone:

gr. 300 di tonno sott'olio  
4 acciughe sotto sale, 2 uova  
6 cucchiaini di pangrattato  
4 cucchiaini di formaggio grana  
grattugiato, 2 cucchiaini di olio  
d'oliva, sale e pepe q.b.

### Per la salsina verde:

1 ciuffetto di prezzemolo  
1 cucchiaino di capperi sotto  
sale, 1 cucchiaino di aceto  
2 acciughe sotto sale  
4 cucchiaini di olio extravergine  
di oliva

### Per decorare: filetti di acciuga farciti con capperi

1 rametto di cerfoglio,  
1 limone

1. Dissalare le 4 acciughe, sfilettarle e tritarle
2. Unire il tonno frullato, il pan grattato, il grana, le uova, 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale ed una macinata di pepe
3. Amalgamare bene gli ingredienti e arrotolare il composto in forma di salame
4. Avvolgerlo in carta stagnola o pellicola trasparente, chiudendolo bene
5. Lessare il salame in acqua inizialmente fredda per 20 minuti dall'inizio dell'ebollizione
6. Scolare, fare raffreddare, scartare e tagliare a fette
7. Tritare il prezzemolo con i capperi e le acciughe dissalate e pulite
8. Unire l'aceto e l'olio
9. Mescolare bene la salsina
10. Servire le fette di salame di tonno leggermente accavallate e guarnite con:
  - fette di limone,
  - filetti di acciuga guarniti con capperi



# SARDE A BECCAFICO

## Ingredienti per 4 persone:

12 sarde  
6 cucchiaini di pangrattato  
gr. 25 uvetta  
gr. 25 pinoli  
2 cucchiaini di prezzemolo trito  
2 o 3 filetti di acciuga  
succo di mezza arancia  
succo di mezzo limone  
olio evo q.b.  
sale e pepe q.b.  
alloro q.b.



1. Pulire le sarde, aprendole a libro e lasciando la coda
2. Preparare il ripieno, mettendo in una padella con qualche cucchiaino d'olio i filetti di acciuga e farli disfare completamente a fuoco moderato
3. Aggiungere il pangrattato e tostarlo accuratamente
4. Togliere la padella dal fuoco e unire l'uvetta e i pinoli
5. Amalgamare il composto e farlo raffreddare
6. Mettere le sarde su un piano di lavoro, salare e pepare l'interno e farcirle con il ripieno, richiudendole ad involtino e lasciando la codina all'insù
7. Ungere una teglia e disporvi le sarde alternandole con foglie di alloro, salare e pepare la superficie degli involtini e cospargerli con il succo di limone ed arancia
8. Preriscaldare il forno a 200 gradi e cuocere per 10 minuti
9. Estrarre la teglia dal forno, togliere le foglie di alloro, coprire con carta stagnola e fare raffreddare prima di servire
10. Accompagnare con insalatina tenera e con un buon bicchiere di Prosecco, come lo Spago della Val de Cune\_Val Dobbiadene, o semplicemente di un vino bianco originale siciliano tipo Terre della Baronia.



# SEPPIOLINE CON RISO VENERE

## Ingredienti per 4 persone:

gr. 500/600 di seppioline  
gr. 350 di riso Venere  
un mazzetto di prezzemolo  
1 o 2 spicchi d'aglio  
origano fresco o essiccato q.b.  
timo fresco o essiccato q.b.  
maggiorana fresca o essiccata q.b.  
peperoncino piccante fresco o in polvere q.b.  
pane grattugiato q.b.  
parmigiano grattugiato q.b.  
un uovo (facoltativo)  
vino bianco secco (facoltativo)  
olio extravergine di oliva q.b.  
burro q.b.  
sale e pepe q.b.



1. Pulire le seppioline e tritare abbastanza finemente alcune di loro (sacca e tentacoli) e mettere il trito in una ciotola.
2. Sminuzzare finemente a coltello il prezzemolo, gli spicchi d'aglio (volendo si possono spremere), le foglioline di maggiorana, di timo e di origano, il peperoncino piccante (nella quantità desiderata) e aggiungerli al trito di tentacoli.
3. Unire un cucchiaio di parmigiano, un cucchiaio di pane grattugiato e un cucchiaio di olio extravergine di oliva.
4. Se si vuole, si può aggiungere all'impasto un uovo, per dargli più consistenza.
5. Insaporire con sale e pepe macinato al momento.
6. Asciugare le sacche delle seppioline e riempirle con il composto (non completamente per evitare che scoppino in cottura).
7. Fermare l'apertura con uno stuzzicadenti.
8. Se dovesse avanzare del ripieno, fare piccole polpette passandole nel pane grattugiato.
9. In una pirofila mettere poco olio extravergine di oliva e, se gradito, mezzo bicchiere di vino bianco secco e disporre le seppioline e le eventuali polpette.
10. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi, fino a quando la superficie sarà colorita e il sughetto addensato.
11. Nel frattempo fare cuocere il riso Venere (30/40 minuti), scolarlo e farlo passare brevemente in padella con poco burro.
12. In alternativa usare il riso Carnaroli o Arborio e fare un risotto allo zafferano.
13. Servendosi di un coppapasta, creare nel piatto individuale una torretta con il riso prescelto, affiancarla con seppioline, sughetto e polpette.





# SPEZZINO



## Ingredienti per 4 persone:

pane da bruschetta o fette di pane casareccio  
½ kg. di cozze  
2 pomodori oppure una decina di pomodorini Pachino  
una manciata di olive nere denocciolate  
un mazzetto di rucola  
olio extravergine d'oliva q.b.  
sale e pepe q.b.  
peperoncino in polvere q.b.  
aglio in polvere q.b.  
1 spicchio d'aglio  
alcune foglioline di prezzemolo  
1 peperoncino piccante secco  
½ bicchiere di vino bianco secco

1. Raschiare accuratamente le cozze e lasciarle spurgare 2-3 ore in acqua leggermente salata
2. In una padella capiente, mettere dell'olio, le foglie di prezzemolo, lo spicchio d'aglio, il peperoncino sbriciolato e il vino bianco e fare aprire le cozze cuocendole con coperchio e ogni tanto scuotendole
3. Quando le cozze saranno tutte aperte, togliere i molluschi dalle valve
4. Pulire i pomodori, tagliarli a pezzetti e condirli con sale, pepe, peperoncino, aglio in polvere e olio d'oliva extravergine e passare il composto per pochi minuti sulla fiamma piuttosto vivace
5. Tagliare le olive nere denocciolate a rondelle
6. Ungere le fette di pane su entrambi i lati e farle dorare in padella
7. Distribuire i molluschi e ricoprirli con la salsa di pomodoro
8. Sovrapporre le rondelle di olive nere e la rucola spezzata grossolanamente
9. Irroriare con olio extravergine d'oliva e passare in forno caldo o nel fornetto a microonde in modo da riscaldare tutti gli ingredienti.





# SPIEDINI DI COZZE



## Ingredienti per 4 persone:

1 chilo di cozze fresche oppure  
gr. 400 di cozze surgelate  
una manciata di prezzemolo  
tritato  
1 cucchiaio di parmigiano  
grattugiato  
1 cucchiaino di olio d'oliva  
1 cucchiaino di senape dolce o  
forte (secondo i gusti)  
2 uova  
1 tazza di pane grattugiato  
olio di semi per friggere  
sale e pepe q.b.

1. Preparate le cozze: se sono fresche pulitele accuratamente e fatele aprire in una padella coperta con olio, prezzemolo, peperoncino e un po' di vino bianco secco
2. Quando fredde, toglietele dal guscio
3. Se usate le cozze surgelate, fatele sgelare a temperatura ambiente ed asciugatele con carta da cucina
4. Mescolate in un recipiente il prezzemolo tritato, il parmigiano, un pizzico di pepe
5. In un piatto diluite la senape con l'olio
6. Per montare gli spiedini dovete prendere una cozza e spalmarla con un poco di trito e ricoprirla con un'altra cozza e continuare così, fino ad esaurimento ingredienti
7. Su ogni spiedino collocate 6 coppie di cozze
8. Una volta pronti tutti gli spiedini, passateli nella senape diluita e quindi immergeteli nelle uova sbattute con una forchetta e nel pane grattugiato, in modo da impanarle uniformemente
9. Cuocete gli spiedini in abbondante olio di semi, fateli sgocciolare su carta assorbente da cucina e spolverate di sale
10. Serviteli su un letto di rucola tenera o valerianella o misticanza accompagnati da crostini di pane abbrustolito
11. Si sposano perfettamente con un buon Riesling o Arneis
12. Sono adatti come secondo, ma in dosi più ridotte sono splendidi finger food o stuzzichini originali per aperitivo.





# SPIEDINI DI MARE

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 filetto di salmone
- 1 fetta spessa di pesce spada
- 12 scampi o mazzancolle
- 2 zucchine verdi piuttosto grandi
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b.
- 4 stuzzicadenti lunghi



1. Tagliare a dadi il filetto di salmone ed il pesce spada
2. Togliere agli scampi le chele e il carapace e lasciare solo la parte terminale della coda
3. Eliminare il budellino nero dal dorso
4. Tagliare a fette piuttosto sottili le zucchine, cospargerle di sale
5. Lasciarle riposare per 15 minuti
6. Lavarle sotto acqua corrente ed asciugarle con carta da cucina
7. Grigliarle senza alcun condimento e farle raffreddare
8. Prendere uno stuzzicadenti lungo di legno e alternare i dadi di pesce e gli scampi con le fettine di zuccina piegate a fisarmonica
9. Completare alla stessa maniera gli altri spiedini
10. Irroriare lievemente con olio di oliva e grigliare fino a doratura
11. Salare e pepare con moderazione
12. Servire accompagnando con fette di limone e insalatina verde.



# TORTINO DI SARDINE



## Ingredienti per 4 persone:

1 manciata di mollica di pane raffermo sbriciolata  
olio di oliva extravergine q.b.  
2 patate, un ciuffo di prezzemolo  
600/700 gr. di sardine  
pepe q.b., 1 spicchio aglio  
1 cucchiaio origano secco  
1 pomodoro maturo o pomodorini, sale q.b.



1. Pulire con cura le sardine, privarle della testa e della lisca centrale, lavarle e lasciarle sgocciolare bene su carta da cucina.
2. Pelare le patate, lavarle, asciugarle e tagliarle a rondelle non troppo spesse.
3. Sistemarle sul fondo di una teglia unta d'olio, spolverizzarle con un pizzico di sale e poco origano.
4. Disporre le sardine una accanto all'altra, cospargerle con il pomodoro spezzettato e la mollica di pane.
5. Cospargere con il prezzemolo e l'aglio tritati fini e l'origano, aggiustare di sale e pepe e condire con abbondante olio extravergine.
6. Infornare in forno caldo a 180° per 25 minuti circa.
7. Quando la superficie risulterà dorata, toglierle dal forno e servirle nel recipiente di cottura.



# TROTA ALLE MANDORLE

## Ingredienti per 2 persone:

una trota salmonata di gr.700  
un rametto di salvia  
uno spicchio di aglio  
olio extravergine d'oliva  
sale e pepe q.b.  
1/2 bicchiere di vino bianco  
un etto di mandorle



1. Salare e pepare l'interno della trota, aggiungere il rametto di salvia e lo spicchio di aglio
2. Metterla in una pirofila con un po' d'olio
3. Cospargerla con sale e pepe e bagnarla con il vino bianco
4. Infornare a 180 gradi fino a doratura
5. Nel frattempo, frullare grossolanamente le mandorle pulite e metterle in un pentolino con poco olio, sale e pepe e fare cuocere a fuoco moderato fino a doratura.
6. Sfilettare la trota e accompagnarla con la salsa.

