

CUCINA LEGGERA 2
Maggio 2007

Secondi di carne e di pesce

da Coquinaria con amore



Sommario

Secondi.....	5
Carne	5
ARISTA AL SALE CON POMODORINI di Paola b.....	5
ARISTA DI MAIALE AL CARTOCCIO di Lallina.....	5
ARISTA DI MAIALE di Cindy.....	5
ARISTA DI MAIALE di Manu Bla bla.....	6
ARISTA DI MAIALE di Marchino	6
ARISTA DI MAIALE di Pratolina	6
ARISTA DI MAIALE di Raffy	6
ARROSTO DI MAIALE ALL'ARANCIA di Numberone	7
ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE di Coral Reef	7
BISTECCA AL VINO ROSSO di Anny	8
BRACIOLINE DI AGNELLO ALLA FRANCESE di Nanninella	8
CAPRETTO AL FORNO CON PATATE NOVELLE di Bruna Cipriani	8
CONIGLIO AL PESTO MATTO di Bruna Cipriani.....	9
CONIGLIO IN "SGUAZÉT" di Bruna Cipriani.....	10
CONIGLIO O POLLO CON ACETO ALLA ROMANA di Bruna Cipriani	10
CONIGLIO SAPORITO DIETETICO di Bruna Cipriani	11
COSTOLETTE DI AGNELLO di Neera	11
FILETTI DI MAIALE AL LIMONE di Claudia049.....	12
GALLETTI AI DUE LIMONI CON PUREA AL LIMONE di Barbara.....	12
INSALATA DI POLLO di MarinaB	12
INSALATA DI POLLO E ANANAS di Valeria.....	13
INVOLTINI ALLA MELA di Gnugne.....	13
INVOLTINI DI CARNE CON VERDURE di Babby	14
INVOLTINI di Piggi	14
KUAGLIASUTRA di Bruna Cipriani	15
LOMBATA D'AGNELLO IN CROSTA D'ERBE di ElenaP.....	15
MAGATELLO FREDDO AROMATICO di Claudia049.....	16
PETTI D'ANATRA di Enzo	16
PIATTO FREDDO DI POLLO E VERDURE MISTE di Claudia049	16
POLLO AL CURRY di Ritabuzz	17
POLLO AL POMODORO di Annaginger.....	17
POLLO MASSAGGIATO di Raffy	17
POLPETTE AL MO di Sofia	17
POLPETTONE DI MAIALE AL LIMONE E MAGGIORANA di Giuliana	18
POLPETTONE di Paprika	18
QUAGLIE "ISOLA DEL TESORO"DIETETICHE di Bruna Cipriani	18
ROAST BEEF di Chandra.....	19
ROTOLO DI POLLO ALLE VERDURE di Ritabuzz	19
ROTOLO DI TACCHINO TRICOLORE di Nanninella	20
RUSTIN NEGÀA (ARROSTINI DI VITELLO ANNEGATI) di Bruna Cipriani ...	20
SCALOPPINE AI FUNGHI di Ritabuzz	21
SPEZZATINO AL SUGO di Antonellina.....	21
SPEZZATINO DI LONZA AL MARSALA CON RISO E CAVOLETTI di Anna Manduk	21
SPEZZATINO di Quack.....	22

SPEZZATINO DI VITELLA ALLE SPEZIE di Lallina.....	22
Pesce.....	23
ALICI 'a TIANELLA di Anny	23
BRANZINO AL FORNO CON POMODORINI E OLIVE TAGGIASCHE di Bruna Cipriani	23
CALAMARETTI ALLA GRIGLIA di Adriana	24
CALAMARI AL CURRY di Rossanina	24
CALAMARI DELL'ULTIMO MINUTO di DanielaF	24
CALAMARI IMBOTTITI di Ellemir.....	25
CALAMARI IMBOTTITI di Simona M.....	25
CALAMARI IN PENTOLA A PRESSIONE di Lallina	25
CALAMARI NEL CARTOCCIO CON ACETO BALSAMICO di Rita Mezzini.....	26
CALAMARI PICCANTI AL POMODORO di Bruna Cipriani	26
CALAMARI RIPIENI AL TONNO di Bruna Cipriani	27
CALAMARI RIPIENI DI CARCIOFI di AnnaMaria58	27
CALAMARI RIPIENI di Coralloh	28
CALAMARI RIPIENI di Cri-cri.....	28
CALAMARI RIPIENI di Dana	28
CALAMARI RIPIENI di Enzo.....	29
CALAMARI RIPIENI di Flora	29
CALAMARI RIPIENI di Nutria.....	29
CALAMARI RIPIENI di Rosanna66	30
CALAMARI RIPIENI di Susanna	30
CALAMARO FARCITO SCAROLE E PATATE di Mina	30
CAPPESANTE GRATINATE di Bruna Cipriani.....	31
CERNIA AL CARTOCCIO di Bruna Cipriani	31
DENTICE BRASATO di Anny.....	32
FILETTI AL CARTOCCIO di Valeria	32
FILETTI DI BRANZINO IN Crosta di pane agli aromi con salse Rosse di Bruna Cipriani	32
FILETTI DI PLATESSA di la stefi	33
FILETTI DI PLATESSA di Patacrock	33
FILETTI DI PLATESSA di Susanna.....	33
FILETTI DI SOGLIOLA ALLE MANDORLE DIETETICI di Bruna Cipriani	34
FILETTO DI PERSICO RIPIENO di Paprika	34
GALLINELLA ALLE MELE di Stefanì	34
GALLINELLE TRIGLIATE ALLA MOSAICA di Bruna Cipriani	35
I CALAMARI FARRO DENTRO FARRO FUORI di Ri.Paola.....	36
IL BRANZINO ANARCHICO di Bruna Cipriani	36
INVOLTINI DI SALMONE E ZUCCHINE GRATINATE di Valeria	37
INVOLTINI DI SPATOLA di Valeria	37
MOSCARDINI di Nanninella.....	38
ORATA AL CARTOCCIO CON VERDURE di Bruna Cipriani	38
PESCATRICE AGLI AROMI di Bruna Cipriani	39
PESCE AL VINO di Lora	39
POLIPETTI AFFOGATI di Rosaria r.....	39
POLIPO E PEPERONI di Claudia049	40
POLPO ALLA G. di Bruna Cipriani.....	40
ROMBO AL FORNO CON POMODORO ED ERBE di Bruna Cipriani.....	41

SARDE A BECCAFICO di Valeria.....	41
SEPIE GRATINATE di Mina	42
SEPIE IN FIORE di Bruna Cipriani	42
SEPIE LIGHT di Clapton.....	43
SPIGOLA AL FORNO COI POMODORINI DI PACHINO di Valeria	43
SPIGOLA ALLA PIASTRA di Lallina.....	43
TORTINO DI MERLUZZO E PATATE di Valeria	43
TRIGLIE ALLA MIKI di Valeria	44
TROTE SUL SOFA' DI LIMONI E SEGRISOLA di Bruna Cipriani.....	44

SECONDI

Carne

ARISTA AL SALE CON POMODORINI di Paola b.

Prendere un pezzo intero di arista, di almeno un Kg. e legarla con lo spago, poi asciugarla bene, bene con della carta assorbente e adagiarla in una pirofila alta e stretta in cui è stato versato sul fondo del sale grosso, aggiungere degli odori (rosmarino, salvia, timo e aglio) e ricoprire completamente di altro sale grosso. Cuocere in forno a 200°C per circa un'ora, controllare la cottura con uno spiedino di legno, se esce del liquido rimettere a cuocere altro tempo.

Una volta cotta va ripulita bene di tutto il sale e messa a freddare, tagliare a fettine sottili (con l'affettatrice sarebbe meglio) e servire con pomodorini precedentemente conditi con olio e sale, con aceto balsamico, scaglie di parmigiano e altro olio di oliva.

ARISTA DI MAIALE AL CARTOCCIO di Lallina

Ho preso l'arista di maiale, l'ho rotolata nel sale aromatizzato alle erbe che mi ha regalato Caterina, ho preso un bel foglio di carta da forno e ci ho adagiato sopra il tocco di carne, poi ho tagliato a pezzi due carote due cipolle un pezzetto di sedano. Ho chiuso il cartoccio e poi avvolto in un foglio di alluminio. messo in forno caldo a 180° e fatto cuocere 40', poi ho aperto il cartoccio, ho bagnato con un goccio di vino e fatto evaporare x circa 15'. poi ho tolto il pezzo di carne e fatto raffreddare, ho tritato nel mixer tutte le verdure ed allungato con un goccio di brodo vegetale e 1 cucchiaino di olio. ho servito tagliato a fette sottili con la salsina calda sopra.

ARISTA DI MAIALE di Cindy

Rosoli l'arista in una barbabentola con poco olio, quando è bella rosolata ci aggiungi una montagna di cipolla affettate con la mandolina, qualche carota sale pepe e il succo di 2 arance. Se asciuga troppo, eventualmente aggiungi poca acqua o brodo.

fai cuocere a fuoco leeeeeeeento leeeeeento. quando è cotta spegni, fai raffreddare, affetti e il sugo lo frulli con il minipimer. ci appoggi le fette e li accompagni a carciofi arrostiti.

Intanto prendi la bistecchiera e la metti sul fuoco a farla scaldare per bene. nel frattempo pulisci i carciofi dalle spine e li tagli a metà. Da ogni metà ricavi diciamo 3 fette tagliandole longitudinalmente (spero sia il verso giusto) e li appoggi nella bistecchiera. a parte hai preparato un trito di aglio prezzemolo poco olio e limone o aceto e ci metti i carciofi cotti.

ARISTA DI MAIALE di Manu Bla bla

L'ho fatto cuocendolo con dei cuori di carciofo e brodo, lentamente al forno dandogli una rosolatina sul fuoco a inizio cottura e fumando con un pochino di vino bianco; poi, a fine cottura, ho messo tutti i carciofi (gambi compresi) e il brodo rimasto nel frullatore fino ad ottenere una crema

come odori solo rosmarino e salvia

è rimasto molto morbido, e la crema di carciofi era una delizia sugosa e senza grassi

ARISTA DI MAIALE di Marchino

Io uso fare un mix di sale pepe timo macinato rosmarino e salvia tritati (ma gli ultimi tre sono facoltativi), poi massaggio la carne con il mix. Faccio soffriggere un bello spicchio d'aglio nell'olio (poco se hai una buona pentola), poi lo levo e rosolo la carne a fuoco vivo. Quando è bella rosolata abbasso il fuoco, aggiungo un bicchiere e mezzo di acqua, metto il coperchio e faccio cuocere per 50/55 minuti, eventualmente aggiungendo un pochino di acqua calda quando la rigiri. Io vado solo di acqua perché il sale in eccesso della carne va nel sugo, e col brodo verrebbe troppo saporito.

ARISTA DI MAIALE di Pratolina

Io essendo fiorentina la cuocio così: faccio un trito di rosmarino, salvia, aglio, sale e pepe.

Massaggio la carne con questo preparato e aspetto qualche minuto perché penetri bene. Poi rinvolto la carne nella pancetta e la metto in forno dentro una teglia per lasagne con le patate, olio e un goccio di vino bianco o di brodo. La copro con la stagnola per 30' e poi tolgo la carta. Io ho un termometro per vedere quando è cotta, ma direi che la tengo in forno circa 1 ora e 15'.

ARISTA DI MAIALE di Raffy

La faccio molto molto, molto, molto semplice
aglio, rosmarino, salvia, sale e pepe
tutto tritato e mischiato

ci massaggio un po' la carne, che di solito lego, anzi sempre lego e metto in forno, con un filo d'olio, ma secondo me puoi anche non metterlo e metterci un po' di vino

metto poi nel fondo della teglia dei pomodorini ciliegia, tagliati in due...c'è ne metto pochi ..che una decina

Ora secondo me il trucco per non fare l'arista stopposa e senza dubbio quella di cuocerla il giusto.. si tende sempre a cuocerla troppo

ARROSTO DI MAIALE ALL'ARANCIA di Numberone

Un pezzo di capocollo di maiale (cercate di farvi tagliare un pezzo dalla parte più magra, io ne ho fatti due, per un totale di 5 kg!)

succo di arancia

vino bianco

sale, rosmarino, olio



e' semplicissimo,si rosola come ogni arrosto in olio e qualche rametto di rosmarino, dopo aver maneggiato bene la carne con sale fino. Si sprema il succo da 3/4 arance (io per la verità per quei due pezzi ho utilizzato in tutto 9 arance), lo si misura e lo si aggiunge alla carne con pari quantità di vino bianco.Si abbassa la fiamma, si copre e si sorveglia la cottura che richiederà 2 ore e mezza o tre. Tutto qui.

Avevo con nome l'occorrente anche per preparare il Tiramisu al limoncello, ma poi vi ho rinunciato... lo avanzate!

ARROSTO DI TACCHINO AL LIMONE di Coral Reef



Ho voluto sperimentare e ne è uscita una cosa delicata e molto gradevole.

Un pezzo di petto di tacchino, in rete (600/700 gr), l'ho massaggiato con sale, tris di pepe nero-bianco-rosa, rosolato in un tegame dal fondo spesso (e di misura giusta giusta del pezzo di carne) con 1 dl di olio ev.

Appena ha preso colore ho aggiunto il succo di 2 limoni, la scorza di uno e qualche rametto di timo fresco.

Ho messo il coperchio e fatto cuocere a fuoco bassissimo per 2 ore senza mai scoperciare. Ho lasciato raffreddare,sempre col coperchio e ho riposto in frigo tutta la notte.

Il giorno dopo ho affettato l'arrosto freddo, rimesso le fette a scaldare con un po'di sughetto, nel frattempo ho addensato il resto con un cucchiaino di maizena.

Ne risulta una carne tenera e profumata, diciamo la versione "povera" dell'arrosto morto al limone.

E mi è piaciuto anche la sera, freddo, mangiato con un po' di maionese a cui ho aggiunto un trito di foglie di melissa.

BISTECCA AL VINO ROSSO di Anny

(per 1 persona)

Manzo magro g 120
Olio ev, timo, vino

Mescolare il vino con un goccio d'olio, un rametto di timo e del pepe, immergere la bistecca nel composto e lasciare riposare per tre quarti d'ora circa, cuocere la bistecca su di una griglia ben calda e servire immediatamente

BRACIOLINE DI AGNELLO ALLA FRANCESE di Nanninella

Bracioline di agnello
Basilico
Mentuccia
Rosmarino
Prezzemolo
Origano
Limone succo
Sale e pepe

Preparare in un contenitore largo e basso una marinata composta da succo di limone, basilico, mentuccia, prezzemolo, foglie di rosmarino tritato, origano, sale e pepe, ed immergere le bracioline ad insaporirsi per un paio di ore in frigo rigirando di tanto in tanto (andrebbe meglio con anche un filo d'olio ma se non c'è non si sente la differenza)

Fare scaldare la griglia e quando sarà rovente adagiatevi le bracioline, bagnandole quando si rigirano con la marinata... servire calde

CAPRETTO AL FORNO CON PATATE NOVELLE di Bruna Cipriani

- 2 kg di capretto nostrano
- 100 g di burro
- 1 dl di olio d'oliva extravergine
- 1 kg di patate novelle
- un pizzico di segrisola (timo selvatico)
- un paio di rametti di rosmarino
- 1 limone
- 30 g di brandy
- sale e pepe
- 50 g di noci con il guscio



PER IL CAPRETTO

Tagliate il capretto in piccoli pezzi, metteteli in una teglia di alluminio spesso o di rame, conditelo bene con olio e pepe. Aggiungete il burro e rosolate a fuoco

forte. Il capretto durante la rosolatura ha bisogno di un calore piuttosto violento che gli permetta di rosolare senza perdere troppi liquidi, che servono durante la cottura per renderlo morbido e saporito. Alcune gocce di limone e il brandy, aiutano a far perdere una parte del sapore selvatico al capretto che a volte è troppo carico, così anche le noci intere con il guscio che, rosolando nel burro lasciano un aroma di noce-nocciola.

Aggiungete un mazzetto aromatico composto da segrisola e rosmarino, se si hanno, le noci intere con il guscio (io non le avevo), salate e mettete in forno ad 180°C.

Dopo 20 minuti circa, bagnate con il limone e mescolate con una spatola di legno, poi bagnate ancora con il brandy e mescolate nuovamente. Lasciate cuocere a fuoco medio ancora 20 minuti. Togliete il mazzetto aromatico, le noci e, volendo, aggiungete le patate novelle tagliate a pezzi, quindi continuate la cottura, fino ad ottenere il capretto di un bel colore bruno tabacco e le patate ben dorate (qui non ci sono perché l'ho preparato ora per portarlo domani dai miei).

PRESENTAZIONE Mettete nei piatti alcuni pezzi di capretto e le patate affiancando un cucchiaino di polenta fumante e irrorate con il fondo di cottura.

CONIGLIO AL PESTO MATTO di Bruna Cipriani

Ingredienti per 6 persone

1 coniglio
6 filetti di acciuga sott'olio
2 carote e 2 limoni e
1 costa di sedano verde
1 cucchiaino di capperi sotto sale
4 spicchi d'aglio
3-4 rametti di rosmarino
3-4 rametti di salvia
1 mazzetto di prezzemolo
1 bicchiere di vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Tagliate il coniglio a pezzi non troppo piccoli, lavateli sotto acqua corrente, strofinateli con il succo di un limone e lasciateli sgocciolare in un colapasta per circa 2 ore. Tritate le acciughe con i capperi dissalati sotto acqua corrente, l'aglio spellato, le erbe aromatiche lavate e asciugate, tenendo da parte qualche foglia di salvia e un rametto di rosmarino. Pestate il trito in un mortaio o pasatelo al mixer e diluite il tutto con il succo dei limoni rimasto e il vino bianco. Fate rosolare i pezzi di coniglio in una padella con poco olio, le carote e il sedano

puliti e tagliati a pezzi, le foglie di salvia e il rametto di rosmarino tenuti da parte e gli spicchi d'aglio rimasti per circa 15'. Eliminate le erbe aromatiche, salate, pepate, aggiungete il pesto matto e proseguite la cottura a fuoco basso per 30'. Potete servire il coniglio sia caldo sia freddo.

CONIGLIO IN “SGUAZÉT” di Bruna Cipriani

kg. 2 di carne di coniglio; 100 g di olio; 100 g di lardo(o un pezzo di burro)
 2 cipolle 1 gamba di sedano, 4 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, 2 spicchi di aglio;
 mezza bottiglia di vino bianco portato a bollore per fargli perdere l'acidità;
 1/2 limone; 1 cucchiaino di prezzemolo tritato.



Ho messo il coniglio tagliato a pezzi a marinare nel latte per una notte, affinché perda quel tipico odore che non a tutti piace.

L'ho rosolato, con il lardo e l'olio, in un lavéc (va bene anche un coccio o una teglia) dopo averlo scolato dal latte, lavato ed asciugato. Ho preparato un battuto di cipolla, sedano, rosmarino, salvia e aglio, l'ho unito al coniglio e fatto rosolare lentamente. Quando il tutto è rosolato, salare, versare il vino e terminare la cottura nel forno a 180° per circa un'oretta. Al momento di servire aggiungere il prezzemolo e il sugo del limone.

Ovviamente , togliendo i grassi (come il lardo ad esempio) il piatto risulterà leggero

CONIGLIO O POLLO CON ACETO ALLA ROMANA di Bruna Cipriani

Dosi: per 4 persone

Ingredienti: 1 coniglio di 1 kg circa - 40 g di strutto (oppure qualche cucchiaino d'olio) - 3-4 filetti di acciuga - 3 spicchi di aglio - qualche rametto di rosmarino - poca farina - aceto - sale - pepe

Tagliare il coniglio a pezzi, lavarli e infarinarli.

Mettere in una padella lo strutto con il rosmarino e quando quest'ultimo sarà rosolato eliminarlo e aggiungere i pezzi di coniglio. Lasciarli rosolare rigirandoli di tanto in tanto; salarli, peparli e toglierli dal tegame tenendoli in caldo. Pestare l'aglio con le acciughe e unirli a 1 dl di aceto. Unire questo miscuglio al fondo di cottura del coniglio, mescolare e lasciar ridurre quasi completamente l'aceto. Rimettere i pezzi di coniglio nel tegame e continuare la cottura ancora per mezz'ora. Servire caldo.

CONIGLIO SAPORITO DIETETICO di Bruna Cipriani

Sembrerebbe una contraddizione nei termini vero?

Si pensa sempre alla dieta come ad una cosa tristissima (oddio... c'è di meglio in quanto ad allegria...), a cibi sciapi, scoloriti, sconditi, dietetici insomma!

Vorrei sfatare questo assioma e mi sono imposta di seguire le indicazioni dietetiche del mio Doc. con allegria o perlomeno con una certa soddisfazione papillare.

Avevo un carrè di coniglio, ho separato bene le costole, le ho fatte colorire in una padella antiaderente con 1 cucchiaio d'olio, uno spicchio d'aglio, due cimette tenere di rosmarino, tre rametti di timo, tre foglioline di salvia e alcune bacche di ginepro schiacciate.

Ho bagnato con del succo di limone, spolverato un pizzico di peperoncino in polvere così non uso sale che mi dà ritenzione. Il peperoncino ha lo stesso recettore del sale nel cervello, per cui non ci si accorge di mangiare sciapo.

Volevo aggiungere qualcos'altro, ho aperto l'armadietto delle spezie e il vasetto del berberè mi ha attirato. Ho messo una bella spolverata abbondante di berberè sulle costole, un goccio d'acqua per allungare il sugo che si era ristretto, chiusa la padella con il coperchio, fatto cuocere per una mezz'oretta girandolo e l'ho accompagnato con delle erbe lavate, sgrondate e stufate con un altro cucchiaio d'olio, uno spicchio d'aglio e l'immane peroncino.



COSTOLETTE DI AGNELLO di Neera



Pochissimo olio, scalogno, rosmarino, ginepro, le costolette d'agnello private del grasso.

Le ho fatte rosolare, sfumate con il rosso.

Poi ho aggiunto il masala.

Un pizzichino di cannella e zenzero.

Insomma ho tentato un similberberè.

Il sughetto era saporito.

Ho scolato la carne e ho fatto restringere il sugo, qui mi son lasciata tentare.

Ci ho messo un quadratino di fondente al 60%.

Piiiiccolo! Giuro.

Piccolo così.

Non si sente il cioccolato, ma arrotonda il sapore.

Radicchio passato in padella come le erbe di Bruna.

FILETTI DI MAIALE AL LIMONE di Claudia049

6 fette di filetto di maiale
vino bianco
olio
capperi
limone e aneto

rosolare le fette di filetto nell'olio e cuocere a fuoco vivace quando sono cotte toglierle dal fuoco e tenerle al caldo e tenere il fondo di cottura

Preparare la salsa tritando la buccia di limone tagliata a striscioline , o c qualche spicchio di limone pelato a vivo capperi e l'aneto. Legare il tutto con un filo d'olio

Sfumare nel fondo di cottura il vino bianco e unire la salsa. Scaldare velocemente

E servire sul filetto

GALLETTI AI DUE LIMONI CON PUREA AL LIMONE di Barbara

Si gratta la buccia di 2 limoni verdi e 3 limoni gialli, poi se ne mette un pizzico dentro ad ogni galletto insieme a sale, grani pepe e un pezzetto piccolo di aglio.

Si strofina la pelle del galletto con altro aglio, si mette in teglia con un giro d'olio e altro sale.

Si cuoce per circa 1 ora, più o meno, a 190°.

Si filtra il fondo di cottura e si tiene a parte.

Si lessano le patate, si schiacciano e si mescolano con burro, sale, latte e la rimanenza della buccia di limone grattata.

Si preparano i piatti bagnando sia carne che purea con il sugo filtrato.



INSALATA DI POLLO di MarinaB

lesso il pollo (nostrano) intero nel brodo con le verdure e aromi. Quindi lo lascio raffreddare nel brodo, poi lo spolpo e lo metto in un barattolo a strati con spicchi di aglio interi e foglie di salvia, quindi riempio il barattolo di olio d'oliva! Mangiare dopo 1-2 giorni!

Si conserva per parecchi giorni e quando è il momento di mangiarlo lo tiro su con una pinza scolandolo bene dall'olio e lo servo su un'insalatina ...

INSALATA DI POLLO E ANANAS di Valeria

(Variante ricetta tratta da una rivista)

1 ananas
1/2 pollo lessato o cucinato arrosto
1 cucchiaino di curry
3 cucchiaini di maionese (facoltativa)
2 bei gambi di sedano
una manciata di mandorle tostate
1 limone
olio extravergine di oliva
sale pepe

Spolpate il pollo freddo, tagliatelo a striscioline e mettetelo in un'insalatiera. Aggiungete l'ananas tagliato a cubetti, le mandorle affettate, il sedano affettato sottile e il curry. Condite con 2 cucchiaini di olio, un poco di succo di limone, sale e pepe. Mescolate, unite la maionese se volete, e mescolate nuovamente. Disponete l'insalata su un piatto da portata, completate con alcuni spicchi di limone e servite.

INVOLTINI ALLA MELA di Gnugne

Per gli amanti della cucina light, per chi è a dieta o semplicemente per chi ama sperimentare ogni tipo di ricetta, eccone una veloce da preparare e gustosa!

Fettine di vitella
Mele rosse
Cannella in polvere
Chiodi di garofano in polvere
Olio, sale

- Disponete le fettine su di un piatto piano dopo averle salate in entrambi i lati.
- Cospargete sopra dell'olio, un pizzico di cannella e i chiodi di garofano.
- Coprite il tutto con la pellicola e lasciatela in frigorifero per un'ora per farla marinare (io la lascio anche 4 ore - diventa più saporita).
- Poco prima di tirare fuori la carne dal frigo, fate rosolare le mele, tagliate precedentemente a spicchi, su di una piastra di ghisa.
- Ora prendete la carne, sopra ogni singola fettina mettete uno spicchiettino di mela e arrotolate ad involtino. Inserite uno stizzicadenti onde evitare che la carne si srotoli e fate cuocere gli involtini sulla stessa piastra di ghisa utilizzata per rosolare le mele.

INVOLTINI DI CARNE CON VERDURE di Babby

Ingredienti per 1 persona:

1 fetta di carne da 150-170 g.(meglio la fettina da cotoletta che viene battuta e si allarga tanto)
150 g di spinaci lessati e sgocciolati per bene
1 cipollina bianca
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
sale
pepe
4 funghi bianchi già puliti
prezzemolo q.b.
1 dito (in orizzontale) di vino bianco da tavola

Preparazione funghi:

So che è difficile riuscire a rosolare l'aglio in un cucchiaino d'olio ma provateci lo stesso. Aggiungete i funghi e un pizzico di sale e lasciate saltare per 5 minuti mescolando di tanto in tanto. A fine cottura spolverate con un po' di prezzemolo.

Preparazione spinaci:

Dopo aver lessato gli spinaci, sgocciolateli per bene in modo che non contengano più tanta acqua e tagliateli a pezzetti. Tagliate la cipolla bianca e sbollentatela in un tegamino con un dito di vino bianco da tavola.

Preparazione involtino:

Mischiate una parte dei funghi già cotti con gli spinaci e la cipolla e, con la carne ancora cruda, fate un involtino che chiuderete con degli stuzzicadenti.

Riponete l'involentino in quella magica doppia padella che tutte le italiane hanno, aggiungete il brodo di cottura dei funghi e fate cuocere a fuoco lento. Chi non avesse la doppia padella può infornare ad una temperatura di 170° per pochi minuti.

Servire con i restanti funghi e accompagnate con 50g. di pane.

INVOLTINI di Pigi

Spesso uso le scaloppine di maiale , prese dall'arista , la scorsa settimana le ho trasformate in involtini , ho preparato un ripieno di prezzemolo, carota e un cucchiaio di parmigiano (per una quindicina di fettine) , ho fatto gli involtini con poco sale , quindi li ho messi in una teglia di vetro con del vino bianco e una dadolata di carote e sedano , via nel microonde per una decina di minuti , alla fine ho aggiunto un cucchiaio di aceto balsamico e via così' ...

KUAGLIASUTRA di Bruna Cipriani

La Kuaglia va passata con calma sulla fiamma: va fatta ardere, ma con calma, trattendola per la coscetta

Quando è strinata al punto giusto la si accarezza togliendo delicatamente le ultime piume.

Si passa ad un bagno rigenerante, la si asciuga delicatamente e la si profuma internamente con dadi di pancetta e una foglia di salvia.

Così è pronta per il bollente incontro con dell'olio extra vergine, del burro spumeggiante ed un pudico aglio in camicia.

Comincia a scaldarsi, prende colore, a quel punto s'insaporisce con degli aromi tritati finemente, una foglia d'alloro e alcune bacche di ginepro schiacciate.

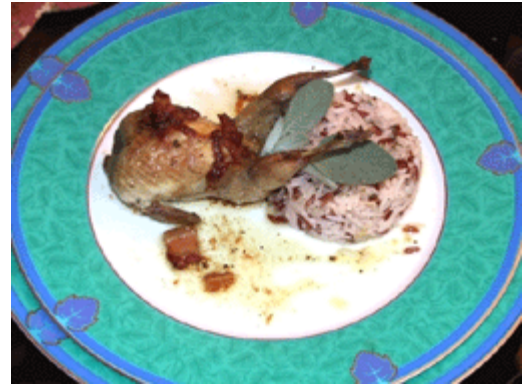
Un pizzico di peperoncino in polvere la rende più piccante...

S'infiamma con uno spruzzo di gin, la si volta e rivolta... Sembra che tutto si sia riassorbito allora ecco, questo è il momento di ravvivare con uno spruzzo abbondante di vino bianco.

Si gira e rigira e poi si copre, portandola a cottura lentamente.

Quando, tastando delicatamente la morbidezza della carne con una forchetta, è quasi a cottura, la si trasferisce in una comoda teglia nel forno già caldo ed in una decina di minuti raggiungerà il momento topico, il climax, la rosolatura ed il sugo ristretto al punto giusto!

Ora la si può appoggiare sul cuscino orientale di Thai & Red, agghindandola con un ciuffetto di salvia.



LOMBATA D'AGNELLO IN CROSTA D'ERBE di ElenaP



In realtà è la ricetta del COSCIOTTO AL FORNO IN CROSTA D'ERBE DI CHIARA che è nel db

Rosolare il cosciotto in olio ev, salare e pepare. Tritare l'erba cipollina, il rosmarino, il prezzemolo, il timo e 2 cucchiaini di pangrattato, mescolare per bene.

Togliere la carne dal fuoco e lasciarla intiepidire.

Spalmare la parte superiore con 2 cucchiaini di senape.

Cospargere con il composto di erbe facendolo aderire uniformemente.

Mettere la carne in una teglia da forno con anche il suo fondo di cottura e farla cuocere a forno caldo per 30 minuti.

Allungare il fondo a pochi minuti dalla fine della cottura con un bicchiere di vino rosso, lasciar addensare e servire.

Io però ho usato i carrè di agnello, e mi sono sembrati più comodi da servire, già porzionati.

MAGATELLO FREDDO AROMATICO di Claudia049

1kg di magatello di vitello

400 g di formaggio fresco

capperi

olio

una falda di peperone rosso

sedano, carota e scalogno

vino bianco

salvia e rosmarino

sale e pepe

una scorzetta di limone

rosolare il magatello , bagnarlo di vino bianco e portarlo a cottura aggiungendo sedano, carota e scalogno tagliato a pezzi

quando è cotto lasciarlo raffreddare e poi tagliarlo a fette sottili

tritare nel mixer salvia rosmarino e una scorzetta di limone

Unire il formaggio e il fondo di cottura della carne

Servire l'arrosto affettato cosperso di salsa guarnito di capperi e peperoni

PETTI D'ANATRA di Enzo

Si comprano i petti d'anatra al supermercato, si paga alla cassa (cerco di allungare un po' la ricetta) e a casa si aprono le confezioni.

Poi si fa un giro in giardino per scegliere i profumi da usare (per esempio alloro, salvia e pepe rosa).

Si fa un battuto con i profumi e ci si gira sopra i petti d'anatra con la loro pelle.

In una padella antiaderente caldissima si fanno prima dorare da tutte le parti, poi si conclude la cottura facendo sfumare con vino bianco.

In tutto circa 10 minuti.

Finito. Si mettono sott'olio di semi e si portano nel Mugello.

Per preparare il piatto si toglono dall'olio, si leva la pelle e si affettano a carpaccio,

Nel vassoio una spolveratina leggera di sale ed un filo d'olio fruttato.

PIATTO FREDDO DI POLLO E VERDURE MISTE di Claudia049

300 g polpa di pollo cotto

50 g provolone dolce

50 g prosciutto cotto di Praga

insalata belga ed insalata riccia

maionese e curry

Ridurre in dadolata il pollo, il prosciutto e il provolone

Tagliare a striscioline l'insalata

Mescolare 3 cucchiaini di maionese con tre d'acqua fredda, aggiungere un pizzico di curry

E condire il tutto

POLLO AL CURRY di Ritabuzz

Prendo del pollo, in questo caso 4 sopracosce, e le metto nella pentola a pressione...

trito una cipolla e una mela, e le aggiungo al pollo, insieme ad un cucchiaino raso di curry, sale e circa 150 cc. di brodo.. chiudo e lascio cuocere per 20' circa. se serve, alla fine faccio consumare la salsina e la frullo. cuocio del riso basmati, e lo servo con il pollo, che ho tagliato a pezzetti..



POLLO AL POMODORO di Annaginger

Tolgo sempre la pelle, perché mi fa un po' senso... e anche io uso molto l'aceto, col pollo, lo sgrassa e toglie a volte quegli strani odorini che questa carne ha.

Lo faccio spesso anche al pomodoro, i miei figli adorano il sughetto da ripulire col pane. Lo rosolo come sopra, poi ci metto del pomodoro a pezzi, oppure la passata rustica, aggiungo olive verdi o nere e origano. Molto saporito e per niente grasso.

POLLO MASSAGGIATO di Raffy

Pollo a pezzi, privato di tutta tutta ma proprio tutta la pelle, ho massaggiato un po' con del sale e pepe e messo nella padella, ho aggiunto un po' di odori, salvia rosmarino aglio.

Dopo un po' la carne a rilasciato il suo "grasso" che gli ha permesso di non attaccare il pollo

poi ho portato a fine cottura con del vino, ma poco, poco a fine cottura, come la Ross mi ha insegnato. Ho tritato del rosmarino e della salvia, messo il trito in un bicchierino con dell'aceto e buttato nel pollo a fiamma sostenuta. Quando è evaporato, ho spento e ti giuro che era buono davvero.

POLPETTE AL MO di Sofia

250 macinato di pollo

1 uovo

pane raffermo

sale,pepe,noce moscata

grana padano

POLPETTONE DI MAIALE AL LIMONE E MAGGIORANA di Giuliana

500 g polpa di maiale macinata non troppo fine con 50 g di pancetta tesa dolce. 2 uova, 3 fette di pancarrè senza crosta bagnate con 4 cucchiaini di latte, 2 limoni, 2 cucchiaini di buccia di limone grattugiata, 2 spicchi d'aglio, 1 piccola cipolla, un bel mazzetto di maggiorana, 100 g di grana grattugiato, sale e pepe, un bicchiere di vino bianco, poca farina, olio.

In una terrina lavorare bene la carne macinata con le uova, la cipolla tritata molto finemente, il pane ammollato nel latte ben strizzato, i due cucchiaini di buccia tritata di limone la maggiorana lasciata a foglioline, il grana, sale e pepe.

Impastare bene e formare un polpettone cilindrico, infarinarlo bene e rosolarlo in un po' d'olio da tutte le parti. Trasferirlo in forno già caldo a 200°. A metà cottura sfumare col vino bianco e aggiungere i due limoni tagliati ognuno in quattro pezzi, i due spicchi d'aglio interi e ancora un po' di maggiorana.

Portare a cottura rigirandolo ogni tanto e bagnandolo col suo sugo. Se si asciuga troppo si può allungare con il vino o con un po' d'acqua.

secondo me ci stanno bene:

spinaci al burro

biete al burro

un puré di finocchi, magari messo in forma coreografica nel piatto

zucchine

una insalatina mista verde

POLPETTONE di Paprika

Io faccio questo polpettone abbastanza leggero: si prende il macinato, si mette sale, pepe, noce moscata e della ricotta magra, si stende e dentro si mettono degli spinaci precedentemente lessati oppure dei funghi, s'impasta e si dà la forma di polpettone. Poi si mettono delle fette di speck in modo da formare un rettangolo, ci si adagia il polpettone e si chiude con le fette. Cuocere nella teglia con carta forno anche senza olio perché lo rilascia il grassetto dello speck.

QUAGLIE "ISOLA DEL TESORO" DIETETICHE di Bruna Cipriani

Sono a dieta, accidenti al Prime Test, e per non deprimermi né "tafazzarmi" cerco di inventarmi ricette un po' gustose nonostante tutti gli alimenti che devo togliere...29 per la precisione.

Naturalmente ci sono anche i due canonici cucchiaini di olio al giorno...ditemi voi che se po' fa...

Ho preso 4 quaglie, le ho strinate, pulite, lavate, asciugate, all'interno ho infilato un ciuffo di rosmarino e un paio di foglie di salvia.



In una padella barbariana dai bordi alti ho messo il fatidico cucchiaino d'olio d'oliva e.v., uno spicchio d'aglio con la camicia ed uno scalogno tritato, dopo poco ho aggiunto un pochino d'acqua per far stufare meglio.

Ho messo le quaglie nella padella facendole rosolare piano da ambedue i lati, nel frattempo ho tritato rosmarino, salvia, timo, maggiorana e segrisola (sarebbe il timo selvatico che ho fatto seccare) ed ho schiacciato 4 o 5 bacche di ginepro.

Quando le quaglie hanno raggiunto un bel colorino le ho sfumate con ...noooooo accidenti il vino non posso! Ho preso la bottiglia del gin e ne ho versato un bel...insomma un bicchierino abbondante. Torniamo alle quaglie...ristretto per bene il gin ho dato una spolveratina con un pizzico di farina di mais per torte (non posso usare il frumento), le ho rigirate e cosparse con le erbe tritate, il ginepro schiacciato e pepe abbondante, allungato il sugo con mezzo bicchiere d'acqua, messo il coperchio e portato a cottura rigirando ogni tanto.

ROAST BEEF di Chandra

Un bel roast beef accompagnato da insalate e verdure grigliate..e per chi se lo può permettere da qualche salsina e le patate.

Puoi anche tagliarlo a fettine sottili e servirlo tipo carpaccio con le scaglie di grana, un pochino di rucola se piace, pepe, olio e limone.

ROTOLO DI POLLO ALLE VERDURE di Ritabuzz

Come promesso, ecco qualcosa di dietetico, ma non tristarello come una fettina ai ferri. ingredienti semplicissimi: petto di pollo a fettine da circa 50 g. ognuna, zucchina, carota, sale, limone.

Tagli a fettine sottilissime la zucchina e la carota e le fai sbollentare un minuto in acqua bollente appena salata, metti sulle fettine 2 o 3 striscioline di verdure (io ho messo prima carote e poi zucchine), sali, e poi arrotoli

strettissimo aiutandoti con domopak del tipo che va anche in microonde, metti gli involtini a cuocere a vapore o in microonde, ma io non ce l'ho, e quindi non ti so dare i tempi. a vapore bastano 15': fai appena stiepidire, e togli la pellicola, recuperando il sughetto che si sarà formato. tagli a fettine, mescoli il sughetto con un po' di limone, e accompagna con insalatina.. non ti so dare il numero di calorie ad involtino, ma certo sono proprio pochine, sicuramente non più di una fettina scottata..io ne mangio almeno due, quindi 100 g. di carne



ROTOLO DI TACCHINO TRICOLORE di Nanninella

4 porzioni

600 g petto di tacchino o vitello una sola fetta sottile

2 uova

spinaci cotti e tritati

parmigiano grattugiato

aglio rosmarino olio o burro

sale pepe

stendere in un foglio di carta forno, ungerlo con 2 nocine di burro (all'incirca 10g), mettere un rametto di rosmarino, qualche fettina di aglio (se non piace si può omettere oppure sostituire con dello scalogno affettato sottilmente), sale e pepe, sopra stendere la fetta di tacchino.

A parte con le uova sbattute fare due frittate sottili in una pentola inaderente (io ci metto anche con un filino di olio (o burro) ma non è necessario se la pentola è buona)

adagiare le due frittate sopra la carne , spalmate sopra gli spinaci (dipende dall'ospite, quanto deve mangiare magro, gli spinaci si possono fare lessi e poi tritarli oppure appassire in una pentola inaderente con un nocina di burro e poi tritati, naturalmente così son più buoni), salare leggermente e cospargere di parmigiano.

arrotolare e fermare con degli stecchini o con dello spago.

chiudere il cartoccio metterlo in una teglia ed infornare per circa un'ora a fuoco medio, aprire il cartoccio e se il sugo è ancora liquido, continuare la cottura, tagliare a fette dopo averlo fatto intiepidire

Ora dipende dall'ospite se non può mangiare burro si sostituisce con l'olio, tagliato a fette fà la sua "bella figura"

RUSTIN NEGÀA (ARROSTINI DI VITELLO ANNEGATI) di Bruna Cipriani

Prendere 4 nodini di vitello -60 g di burro - 1 spicchio di aglio - 1/2 limone - qualche fogliolina di erba salvia - poca farina - poco brodo - 3 di vino bianco secco -sale - pepe

Infarinare legger mente i nodini,. Far soffriggere in un tegame 40 g di burro, allinearvi i nodini, far prendere colore, bagnarli con il vino bianco e abbassare la fiamma. Far ridurre il vino quasi completamente, mettere il coperchio e rigirare, di tanto in tanto, la carne, aggiungendo qualche cucchiaio di brodo finché non diventano tenerissimi (ci vorrà quasi un'oretta). Alcuni minuti prima di servire unire l'aglio e l'erba salvia tritati, lasciare insaporire e completare il sughetto con il rimanente burro e con un po' di succo di limone. Disporre gli arrostitini su un piatto di servizio caldo, cospargerli con il fondo di cottura e servire. Li puoi servire con purè di patate, o con un qualsiasi altro contorno al burro o in insalata.

SCALOPPINE AI FUNGHI di Ritabuzz

Metto in padella del brodo vegetale (diciamo mezzo bicchiere abbondante per le fettine che vedete), e porto a bollire. Infarino leggerissimamente delle fettine di tacchino, e le dispongo nella padella, sale e pepe. A parte, salto dei funghi in padella con uno spicchio di aglio e 1 cucchiaino di olio, salo, lascio cuocere 5', e li unisco alle fettine.

Lascio cuocere una decina di minuti. un attimo prima di spegnere, unisco 3 cucchiaini di latte scremato e prezzemolo tritato. deve formarsi una salsina.



SPEZZATINO AL SUGO di Antonellina

Ieri ho fatto uno spezzatino al sugo tutto a crudo.

Ho messo la carne, cipolla, sedano, carota e pomodoro passato, un po' di sale e ho lasciato cuocere per 2 ore e 1/2. Ti assicuro che è venuto buonissimo!

SPEZZATINO DI LONZA AL MARSALA CON RISO E CAVOLETTI di Anna Manduk

buona e light e pronta in 10 minuti

Spezzatino:

si prendono 6-7 hg di lonza, si tagliano a cubotti tipo spezzatino e si infarinano.

nella pentola a pressione si fa rosolare un cucchiaino d'olio con un cipollotto e 3 chiodi di garofano. appena il cipollotto sfrigola si butta un bicchierino di marsala. si fa insaporire e si butta la carne. mescolare bene, aggiungere 1 bicchiere di acqua e un po' di sale grosso e pepe.

si chiude e si contano 5 minuti dal fischio

servire con la salsina (se serve far addensare)

Riso (niente a che vedere col solito triste riso bollito, tecnica della partenza a freddo):

in una pentola a fondo spesso ma piccola (diam 16 cm) si mette una tazza di riso patna o basmati parboiled e 2 di acqua o brodo freddi, 1 pizzico di sale grosso, erbe a scelta (stasera ho messo rosmarino e salvia). Portare a bollire col coperchio a fuoco alto. Quando bolle scoperciare e far cuocere finché l'acqua non è quasi del tutto assorbita (circa 4-5 minuti) spegnere il fuoco, incoperchiare e far finire di cuocere col vapore.

verrà un riso tipo pilaf sgranatissimo

Cavoletti:

nel frattempo si cuociono i cavoletti nel microonde:lavati, tolte le prime 2 foglie,
tagliati a metà. un goccio d'acqua.
coperti con la pellicola per micro.
5 minuti a 900 watt
far riposare un minuto e condire con olio buono e sale e pepe

SPEZZATINO di Quack

Si fa scaldare appena il tegame e poi ci si mette la carne e si aggiunge il sale (e se si può anche il pepe), si rimesta la carne e si copre il tegame. in questo modo la carne caccia tutta l'acquetta e si aspetta che questa venga assorbita a fuoco bassissimo (ci vorranno un paio d'ore almeno) quando poi e' quasi asciutto si aggiungono le verdure... carciofi, patate, broccolo... quello che vi piace di più e si finisce di cuocere. se si aggiungono le verdure in foglie bisogna ricordarsi che cacciano acqua quindi e' meglio prima sbollentarle a parte. tutto qui... senza grassi aggiunti... viene mooolto gustoso e mooolto dietetico

SPEZZATINO DI VITELLA ALLE SPEZIE di Lallina

Ho messo a marinare lo spezzatino di vitella tagliato a tocchetti piccoli con tandoori,garam masala, curry, colombo e paprika, sale aromatico pepe macinato succo di limone e cipolle tagliate sottili. ho fatto marinare per 6 ore, poi ho spennellato di olio una barbapadella antiaderente, ho fatto rosolare la carne scolata, appena rosolata ho aggiunto la marinatura con tutte le cipolle, un bicchiere di vino e ho fatto cuocere coperto, se si asciuga troppo aggiungere brodo o acqua. portato a cottura e servito col sughetto. buonissimo.

Pesce

ALICI 'a TIANELLA di Anny

la tianella era un piccolo tiano cioè una teglia bassa

alici pulite e diliscate
olio ev,
pane grattugiato,
aglio, prezzemolo,
succo di limone,
sale

Pulire le alici e toglierne la lisca
porre un filo d'olio in una teglia bassa e co-
spargere di pane grattugiato, poi a strati:
alici diliscate, un pizzico di sale, aglio tagliato a fettine, prezzemolo tritato, uno
strato di pane grattugiato, un filo d'olio e premuta di limone. Continuare così.
Mi raccomando fare uno strato non troppo alto.
Porre in forno a calore moderato per 15/20 minuti
si mangia anche freddo.



BRANZINO AL FORNO CON POMODORINI E OLIVE TAGGIASCHE di Bruna Cipriani

Ingredienti per 4 persone:

kg 1,5 di branzino intero
g 200 di pomodorini
g 50 di olive taggiasche
Rosmarino
Prezzemolo
Mezzo bicchiere di vino bianco
Olio extravergine di oliva
Aglio
Sale, pepe



Squamare e pulire il pesce. Salare, pepare e farcirlo con un rametto di rosma-
rino, uno spicchio d'aglio e porlo sulla placca del forno con un filo d'olio extra-
vergine di oliva.

A metà cottura, dopo 15 min. circa, aggiungere i pomodorini leggermente
schiacciati con le mani. Cinque minuti prima di toglierlo dal forno aggiungere le
olive taggiasche e bagnare con il vino bianco. Tempo di cottura: 30 minuti
circa. Presentare il branzino con i suoi contorni e un pizzico di prezzemolo per
decorazione.

CALAMARETTI ALLA GRIGLIA di Adriana

I calamaretti, dopo che li ho puliti sono rimasti veramente pochi, avevo comprato giusto 400 g come scritto nella spesa, non c'erano i calamari ma solo totani o seppie e siccome non sapevo se andava bene ho preso questi. Una volta puliti li ho tagliati sulla lunghezza, aperti e cotti sulla griglia e poi conditi con olio, aglio e prezzemolo.



CALAMARI AL CURRY di Rossanina



Ho pulito i calamari (i miei erano di Pozzuoli), ho tritato i tentacoli con un po' di cipolla (pochina) ho aggiunto due cucchiaini di ricotta (colmi, per 4 calamari), un uovo e un pizzico di curry. Farciti e cotti in padella con olio, sfumati con il vino e spolverata di curry. Fatti freddare, tagliati e serviti a temperatura ambiente
Si possono fare il giorno prima.

CALAMARI DELL'ULTIMO MINUTO di DanielaF

Olio E.v.
buccia di limone
aglio
prezzemolo
temi
pane grattugiato

Pulire e tagliare i calamari, intanto, in una padella, scaldare dell'olio con della buccia di limone, aglio e prezzemolo, buttare giù i calamari, rosolarli un po', aggiungere del vino bianco e portare a cottura, a fine cottura mettere 2 o 3 cucchiainate di pane grattato, lasciare che si tosti, regolate di sale ed aggiungete del timo limone.

L'ho serviti con dei fagiolini cotti al vapore e conditi con olio sale ed aceto balsamico.



CALAMARI IMBOTTITI di Ellemir

Io li faccio con mollica di pane bagnata nel latte poi strizzata e saltata in padella con aglietto tritato, capperi olive nere olio evo sale pepe e i tentacolini a pezzetti, riempi il corpo del calamaro e chiudilo con filo o stuzzicadenti, per il sughetto metti olio aglio, fai rosolare i corpicini, sfuma con il vino e poi se vuoi qualche pomodorino in modo da avere un sughettino rosè col quale puoi condire delle lingue di passero.

Versione senza sugo:

se poi proprio non vuoi il pomodoro allora aggiungi ai corpicini abbondante cipolla affettata finemente e quando è appassita ed ha tirato fuori l'acqua falla asciugare, sfuma con vino bianco, metti olio evo regola di sale e pepe e fai rosolare il sughetto e con questo condisci mezzanelli spezzati!
in entrambi i casi sono una vera prelibatezza sia i primi che i secondi

CALAMARI IMBOTTITI di Simona M.

Sono, freschi e delicati, adatti x l'estate o per un buffet, anche perché consigliano di mangiarli a temperatura ambiente.

6 calamari
½ cipolla
1aglio
1 pomodoro
vino bianco



tritare, la cipolla, l'aglio, i tentacoli, unirli al pomodoro ridotto a cubettini, salare pepare, e aggiungere un filo d'olio.

Mescolare bene.

Riempire la pancia degli animalacci, e fissare con stuzzicadenti.

Mettere in teglia, passare un filo d'olio, e un po' di vino

Infornare x circa 30'

CALAMARI IN PENTOLA A PRESSIONE di Lallina

calamari puliti
pomodorini piccadilly
aglio - cipolla
rosmarino
vino bianco
sale olio q.b.

ho messo nella pentola i calamari (stavolta mi dispiace per voi ma li avevo sciacquati con un goccio di sapone perché non mi ero accorta che mentre si

scongelavano c'era finito dentro un moscone -non avevo l'amuchina), poi ho aggiunto i pomodorini tagliati a metà , il rosmarino aglio e cipolla sale e mezzo bicchiere di vino ; ho chiuso la pentola e dal fischio ho fatto passare 20'; poi ho aperto e fatto restringere il sughetto;un giro d'olio a crudo e devo dire che i calamari (erano dei calamari molto grandi) sono venuti buonissimi e tenerissimi,si tagliavano con la forchetta .

CALAMARI NEL CARTOCCIO CON ACETO BALSAMICO di Rita Mezzini

Li faccio spesso perché a Tommy piacciono tantissimo!

Ho pulito, tagliato a rondelle i 400g di calamari e messi con due spicchi di aglio in una barbabadella. Li ho fatti cuocere qualche minuto con il coperchio, poi ho tolto l'acqua che avevano fatto, cosperso con uno/due cucchiari di pane grattugiato e due cucchiari rasi di olio.

Ho fatto colorire il pane, ho salato il tutto, messo nel piatto e cosperso con qualche goccia di aceto balsamico.



CALAMARI PICCANTI AL POMODORO di Bruna Cipriani



Ho soffritto in 3 cucchiari di olio extravergine 1 cipollotto e 1 spicchio d'aglio. Appena dorati ho tolto la padella dal fuoco ed ho fatto sciogliere nel fondo un paio di acciughe sott'olio. Ho aggiunto circa 1 Kg . di calamari puliti e tagliati a rondelle. Dopo averli fatti insaporire pochi minuti ho sfumato con 1/2 bicchiere di vino bianco che si farà evaporare per 5-8 minuti. Ho aggiunto quindi: 250 g di polpa di pomodoro, 8/10 olive verdi snocciolate ed a pezzettini, 1 cucchiario di capperi, il cuore di

un sedano verde con le foglie affettato sottilmente, prezzemolo tritato, sale e peperoncino. Non si dovrebbe aggiungere acqua perché i calamari, se sono freschissimi, ne producono in proprio con la cottura, però, cuocendo a fiamma bassissima per un'oretta circa, è meglio controllare spesso che il sughetto non si restringa troppo.

CALAMARI RIPIENI AL TONNO di Bruna Cipriani

Se vi va di provarli potete cucinarli così.

Pulire 9 calamari separando le sacche dai tentacoli ,togliendo la pelle, sfilando la strisciolina di cartilagine ed eliminando le interiora e gli occhi dai tentacoli.

Lavare bene sotto l' acqua, sgocciolare e asciugare.

Schiacciare una patata lessata con del tonno sott'olio sgocciolato e un'acciuga, aggiungere prezzemolo e timo tritato e regolare di sale e pepe.

Mettere il ripieno in una sac a poche , riempire parzialmente le sacche dei calamari e chiuderle con uno stuzzicadenti. Il ripieno, cuocendo, si gonfia quindi non riempite troppo i calamari, perché potrebbero rompersi o fuoriuscire il ripieno.

Soffriggere in una padella larga aglio schiacciato, olio e peperoncino; sciogliervi fuori dal fuoco un'acciuga eliminando prima l'aglio e fatevi insaporire i calamari ed i tentacoli, a fuoco moderato, per qualche minuto, girandoli spesso.

Sfumare con vino bianco,unire dei pomodori pelati, una quindicina di olive ed un cucchiaino di capperi, far cuocere per 20 minuti, a fuoco basso finché il sugo non si restringe.

Spolverare con basilico e timo

Non tenete i calamari sul fuoco più tempo del necessario, altrimenti diventeranno gommosi.



CALAMARI RIPIENI DI CARCIOFI di AnnaMaria58

Calamari

4 carciofi

un uovo

3 spicchi d'aglio

1 bicchiere di vino bianco secco

3 pacchetti di crackers senza sale

un ciuffo di prezzemolo

2 cucchiaini di olio evo

sale e pepe

un limone



(questa dose è per cinque persone, con due calamari a persona)

Pulire e lavare i calamari, staccando i tentacoli che verranno poi tritati.

Mondare i carciofi, dividerli a spicchi sottili mettendoli man mano nell'acqua acidulata con il limone. Sbucciare uno spicchio d'aglio e tritarlo finemente assieme al prezzemolo ed ai crackers.Tritare anche l'altro spicchio d'aglio e metterlo in un tegame assieme ad un cucchiaino di olio. Metterci dentro gli spicchi di

carciofo e farli stufare a fuoco basso aggiungendo vino bianco se serve ed un goccio d'acqua calda, fino a cottura. Aggiustare di sale e pepe.

Togliere i carciofi dal tegame e, nello stesso, rosolare i tentacoli.

Trasferire il trito di aglio, prezzemolo e crackers, carciofi e tentacoli in una terrina e legarli con un uovo leggermente sbattuto. Il composto per farcire i calamari si dovrà presentare sodo; riempire le sacche dei calamari e chiuderle con uno stecchino.

Rosolare in un cucchiaio d'olio l'ultimo spicchio d'aglio ed unire i calamari farciti: sfumare con vino bianco e cuocere coperto a fuoco lento per circa un'ora (se occorre aggiungere acqua calda).

Aggiungere sale e pepe quanto basta e servirli poi tagliati a fette.

CALAMARI RIPIENI di Coralloh

Io preparo il ripieno dei calamari cuocendo i tentacoli con olio cipollina tagliata finemente e vino bianco. Poi li sminuzzo e li unisco, insieme al loro intingolo, al pane grattato tostato condito con sale, peperoncino e prezzemolo tagliato finemente e aglio sminuzzato. Riempio il mollusco con la farcia preparata, chiudo con stuzzicadenti, aggiusto di sale e pepe, pongo in una pirofila unta d'olio. Cuocio in forno bagnando di tanto in tanto con vino bianco.

CALAMARI RIPIENI di Cri-cri

La versione light prevede che le melanzane vengano non fritte ma cotte con metodi diversi dalla frittura.

A me, ai miei vari commensali, piacciono molto ripieni con la crema di melanzane. In pratica cucino in padella con un po' d'olio extravergine una melanzana dopo aver rosolato e cotto una cipolla. A cottura avanzata aggiungo i tentacoli dei calamari. Quando il tutto è cotto unisco un po' di prezzemolo. Frullo a dovere il mix e aggiungo un cucchiaio di pangrattato molto finemente e...voilà il ripieno è pronto

CALAMARI RIPIENI di Dana

La mia ricetta è semplice ma per me molto buona.

Il ripieno si fa con mollica di pane casareccio di qualche giorno (non pangrattato), pecorino o parmigiano, che io preferisco, prezzemolo e aglio tritati finemente, uovo. non metto i tentacoli perché nel ripieno non mi piacciono. Imbottiti i calamari si rosolano in olio d'oliva con qualche spicchio d'aglio, si salano e si ricoprono con la passata. Con il sughetto ci si può condire la pasta. Primo e secondo insieme, basta un'insalata per contorno

Nota:

Per chi desidera la versione light può omettere l'uovo ed abolire il soffritto.

CALAMARI RIPIENI di Enzo

Io li ho preparati per la cena con Bruna di ieri l'altro, ripieni con peperoni. Ho fatto il ripieno con polpa di peperoni prima arrostiti e sbucciati, opportunamente passata al mix con un uovo e pane ammollato e strizzato. Io non metto mai formaggio perché mi sembra che ammazzi il sapore del calamaro. Li ho chiusi con lo stecchino e metti a cuocere in forno.

CALAMARI RIPIENI di Flora

Io faccio un impasto con mollica di pane (quella morbida, bianca), olio e sale e poi li farcisco. Quindi li cuocio in umido in una pentola. A metà cottura aggiungo sul fondo della pentola olive nere spezzettate, capperi dissalati, uvetta e pinoli e qualche residuo di mollica di pane per farli venire cremosi. Sono semplicissimi e buonissimi

CALAMARI RIPIENI di Nutria

(ci va un cucchiaino d'olio e basta)

Togliere ai carciofi le foglie più esterne e tagliare le punte, raschiare i gambi (col pelapatate) tagliare a metà. Cuocere in pentola con un cucchiaino d'olio, prezzemolo, aglio e semi di finocchio.

Da cotti togliere bene la barbetta (se c'è) e frullarli aggiungendo un po' della loro acqua di cottura.

Pulire i calamari tritare i tentacoli, mescolarli con la purea di carciofi e pangrattato, salare, farcire le sacche, chiuderle bene, cospargerle di semi di sesamo, mettere in padella con un cucchiaino d'olio, e farli rosolare sfumando con vino bianco. Cuocere circa 10/15 minuti aggiungendo un pochino d'acqua se si asciugano troppo. (un po' di ripieno mi è uscito ho stemperato con un goccio d'acqua e ho messo sotto le fette di calamaro)



CALAMARI RIPIENI di Rosanna66

Ho lavato i calamari, li ho asciugati, ho staccato i tentacoli, li ho sminuzzati a coltello.

Ho poi aggiunto la mollica di un panino ammollata nel latte e ben strizzata, un tuorlo, sale, pepe, prezzemolo tritato con metà di uno spicchio d'aglio e ho amalgamato con un filo d'olio.

Ho farcito i calamari (forse un po' troppo dato che in cottura un po' di ripieno e' fuoriuscito) e li ho chiusi con uno stuzzicadenti.

Ho preso una padella antiaderente, ci ho rosolato uno spicchio d'aglio in un po' d'olio, ho aggiunto i calamari, salato, pepato e li ho fatti cuocere circa 20 minuti sfumando con vino bianco.



CALAMARI RIPIENI di Susanna

A me piacciono anche i ripieni verdurosi, tipo con patate lesse mescolate ad altre verdure: sarei curiosa di tentare con patate e peperoni (per dar più sapore cuocerei a parte i peperoni e poi li unirei alle patate lesse, aggiungendoci anche il sughetto di cottura ma badando a non slentare troppo la consistenza), oppure con melanzane precedentemente trifolate mescolate con un po' di mollica di pane. In inverno li ho fatti ripieni di patate lesse e broccoli ripassati in padella e mi son piaciuti. In stagione anche il carciofo ci sta bene: lo puoi mettere sia nel ripieno (già cotto a spicchietti insieme alle patate in tegame) che fuori. Credo sia buono anche un ripieno di patate e bietole o pane e bietole, debitamente insaporito con un po' di cipolla o aglio. Poi la scelta sulla cottura: in bianco o col pomodoro. Se si usano le melanzane, il pomodoro ce lo vedo bene, e così pure se il ripieno prevede bietole. Occhio a non riempirli troppo altrimenti si spaccano e fuoriesce il ripieno

CALAMARO FARCITO SCAROLE E PATATE di Mina

questa l'ho fregata a mio cugino-cuoco

Pulire le scarole e metterle in una pentola alta con aglio olio peperoncino e capperi.

Tagliare le patate a quadretti e rosolare in padella.

Quando gli ingredienti sono freddi unire le scarole, patate, fior di latte, dadini di pan carrè tostati e pecorino grattugiato. mischiare il tutto, riempire i calamari e richiudere con uno stuzzicadenti.

Metti i calamari in una padella con olio e aglio in camicia e far rosolare, aggiungere mezzo bicchiere di vino, coprire e far cuocere lentamente x 15'

CAPPESANTE GRATINATE di Bruna Cipriani

C'erano delle cappesante che parlavano. Le ho cucinate in modo semplice semplice, sono talmente delicate come sapore che non mi va di coprirle con salse.

Ho tolto il corallo e l'intestino lasciandole attaccate alla valva, le ho passate sotto l'acqua corrente per togliere i residui di sabbia quindi le ho asciugate. Ho spruzzato su ciascuna poche gocce di cognac, un pizzico di pane grattugiato, mezzo cucchiaino d'olio scaldato precedentemente con dello scalogno a pezzi e filtrato, un pochino di prezzemolo, sale e pepe, poi le ho messe in forno caldo finché non sono ben gratinate. Nel piatto le ho composte con un ciuffo di broccoletto.



CERNIA AL CARTOCCIO di Bruna Cipriani



Dosi per quattro persone

Una cernia di un chilo e 800 grammi circa , un cucchiaino di aceto, 20 grammi di burro, tre cucchiaini d'olio d'oliva, due filetti di acciuga dissalati, un ciuffetto di prezzemolo, timo, origano, due foglie di lauro, due cipolline o scalogni, il succo di un limone, sale, pepe, peperoncino.

Pulite accuratamente la cernia raschiandola sul dorso, eliminando le interiora, ma lasciandola intera; lavatela e asciugatela.

Ungete un foglio d'alluminio con il burro e disponetevi al centro il pesce, salate e pepate. Tritate i filetti d'acciuga, bagnateli con l'aceto e il succo di limone, aggiungete lo scalogno e le erbe tritate, mescolate il tutto e incorporatevi l'olio, sino a ottenere una salsa fluida e omogenea. Versate la salsa sulla cernia, aggiungete le foglie di lauro e ancora un filo d'olio. Avvolgete con cura il cartoccio chiudendolo bene alle estremità, ponete il cartoccio in una pirofila e passate in forno ben caldo (200 °C) per 30 minuti circa. Servite la cernia ancora nel cartoccio, che aprirete una volta in tavola, e accompagnate con il sugo di cottura

DENTICE BRASATO di Anny

kcalorie 262

Per 1 pers.

Dentice g 160

Sedano g 15

Carote g 30

Cipolle, olio e vino

Disporre il pesce sulle verdure tritate regolare di sale e pepe, aggiungere un goccio di olio e vino bianco. Raggiungere il bollore sul fornello, dopodiché passare il recipiente nel forno scaldato e completare la cottura per mezz'ora circa, a calore basso

FILETTI AL CARTOCCIO di Valeria

Metto il filetto sulla carta d'alluminio (o forno, come preferite) e ci adagio sopra una foglia di alloro, una fetta di arancia e una fettina di limone.

Chiudo e metto in forno.

Appena pronti li condirò con una salsa fatta da pomodoro e basilico e un po' d'aglio tritati e condita da un filino di olio ev.

FILETTI DI BRANZINO IN CROSTA DI PANE AGLI AROMI CON SALSE ROSSE di Bruna Cipriani

1 peperone rosso

8 pomodori ciliegini

1 cipollotto di Tropea, quello allungato

Rosmarino

Timo

santoreggia

Capperi

Olive kalamata

Due fette di pagnotta rafferma

Olio extravergine

Una nocciolina di burro

Sale peperoncino



Tolgo la crosta al pane e taglio la mollica a cubetti, quindi frullo il tutto, unendo a metà operazione foglioline di rosmarino, timo e santoreggia.

Salo e pepo i filetti di branzino, li cospargo dalla parte del taglio con la panatura preparata, premendola bene e li dispongo su una teglia da forno, unendo con poco olio d'oliva sia la teglia che i filetti.

Preparo una salsa di peperoni: taglio il peperone a metà, lo privo dei semi e delle parti bianche ne affetto metà e lo cuocio per 5 minuti con mezzo bicchiere d'acqua salata, frullo con il suo liquido di cottura e passo la purea al colino fine. La rimetto nel tegame, facendola restringere a 3/4 cucchiari e metto una nocciolina di burro rimestando.

Affetto la cipolla e la faccio rosolare in un paio di cucchiari d'olio extravergine, aggiungo l'altra metà del peperone tagliato a dadini, i pomodorini tagliati a metà e privati dei semi, faccio saltare e quasi alla fine aggiungo 7/8 olive nere Kalamata, dei capperi dissalati e delle foglioline di basilico.

Cuocio i filetti di branzino in forno preriscaldato a 180° per 8 minuti, quindi termino la cottura nel grill per far gratinare il tutto.

Dispongo la salsa di peperone sul piatto, sopra appoggio i filetti gratinati ed attorno dispongo le verdure .

FILETTI DI PLATESSA di la stefi

Li ho mangiati l'altra sera semplicemente lessati al MO, spalmati di crema di pomodori secchi, arrotolati a involtino e serviti insieme a spinacini scottati in padella.

FILETTI DI PLATESSA di Patacrock

Ho lavato i filetti di platessa, li ho asciugati bene. a parte ho preparato un mix di pane raffermo, prezzemolo, olio vino bianco aglio sale e pepe, ho preso un po' di questo composto e l'ho adagiato su filetti di platessa li ho arrotolati ad involtino e messi in una pirofila da forno con sopra un cucchiario di salsa al pomodoro fresco sopra ancora qualche cucchiaino del mix e in forno 12 minuti e 5 minuti di grill. Buoni davvero... per quanto possa essere buona e gustosa la platessa.

FILETTI DI PLATESSA di Susanna

Filetti, mele golden a fette (perché mele? perché ci stanno bene, sono neutre un po' come le patate e ingentiliscono il gusto dei piatti di pesce che non abbia esattamente il sapore di quello appena pescato, mentre le patate se ne compenetrano). Tutto spolverato di zenzero in polvere (eccezionale per reprimere sfumature di odore troppo pescioso quale talvolta promana dalla platessa del banco pesce del super), un goccio di vino bianco. A fine cottura ci ho distribuito sopra un pizzico di pepe nero e foglie di melissa (profumano di limone) tritate.

FILETTI DI SOGLIOLA ALLE MANDORLE DIETETICI di Bruna Cipriani

Nel boccale del frullatore ho messo un po' di farina di kamut integrale, diciamo due cucchiari, una manciata di mandorle a scaglie, le fogliette di un rametto di rosmarino e di timo, pepe.

Frullato il tutto ho versato il composto in un piatto e vi ho passato i filetti di pesce premendo bene per farlo aderire.

In una teglia ho spalmato due cucchiari di olio, vi ho rigirato i filetti e messo in forno caldo a dorare regolando di sale.

Li ho mangiati con un'insalata mista e non erano male.

Penso che una copertura così vada bene per tutti i filetti di pesce, la farina di kamut si può sostituire con il fioretto di mais o la farina di frumento integrale, non trovo molto adatta la farina bianca normale.



FILETTO DI PERSICO RIPIENO di Paprika

- Filetti di persico
- misto di gamberetti, moscardini, calamari, cozze, vongole fresco
- vino bianco
- sale e pepe q.b.
- prezzemolo

In una padella faccio cuocere un pochino il misto di cui sopra, sfumandolo con del vino, sale e pepe e il prezzemolo.

Su della carta argentata metto un filetto, ci metto sopra il ripieno e copro con un altro filetto bagandolo con un po' di sughino del condimento. Ancora un po di prezzemolo e scorza di limone grattata e chiudo il cartoccio.

In forno caldo per 15 min circa.

GALLINELLA ALLE MELE di Stefani



- 3 filetti di gallinella
- 1/2 bicchiere di acqua
- 1 mela
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaio e 1/2 di olio
- 1/4 di scalogno
- Sale, pepe e farina q.b.

Preparazione

In una padella antiaderente mettere l'olio, la mela tagliata a fettine sottili, lo scalogno tritato e a fuoco lento fare far l'acqua alla mela

aggiungere il vino.

Intanto infarinare i tranci di gallinella. Mettere il pesce nella padella e lasciar cuocere per 10 minuti aggiungendo l'acqua.

Sistemare di sale e pepe a piacere.

Lasciar asciugare il sughetto

GALLINELLE TRIGLIATE ALLA MOSAICA di Bruna Cipriani

Per la verità volevo cucinare delle triglie.

Avevo ripreso in mano un libricino regalatomi da Enzo: "La vera cucina livornese" di Aldo Santini, cercavo indizi sulle triglie alla livornese come le avevo mangiate allo Scaccia-pensieri a Cecina, erano sublimi!

Il proprietario aveva parlato di un'antica ricetta ebraica che si tramandava da generazioni, di erbe fatte arrivare appositamente dal Libano...

Tutto ciò ha acceso la mia feroce curiosità: dovevo sapere!!!

Sul libricino trovo le Triglie alla livornese e le Triglie alla mosaica, più ebraiche di così si muore, magari hanno anche la barba di Mosè!

Ahhhhhhh sventura!!! In pescheria le triglie non hanno più l'occhio di triglia brillante, però ci sono delle gallinelle di mare mica male, prendo quelle.

Me le puliscono e sbuzzano direttamente lì, che bello.

A casa metto in un tegame olio, aglio, sedano a pezzettini e faccio soffriggere, togliendo l'aglio quando è imbriondito.

Aggiungo poi mezzo Kg di pomodori a pezzetti, un paio di cucchiaini del concentrato di Ellemir, sale pepe e peperoncino.

Una volta che tutto è ben cotto, 20/30 minuti, (ecco la differenza con le triglie alla livornese) passo il sugo, lo metto in un tegame con un po' di olio e vi allineo i pesci, rivoltandoli prima nel sugo in modo da ricoprirli.

Metto in forno caldo per circa 20 minuti (regolatevi con il peso), poi cospargo di prezzemolo tritato. Se fossero triglie andrebbero cotte sul fuoco per 10 minuti.



I CALAMARI FARRO DENTRO FARRO FUORI di Ri.Paola

Postata da Nico..

200 g di farro
250g calamari
aglio
olio
sale

Mettere il farro a cuocere in acqua leggermente salata, nella confezione c'era scritto di farlo cuocere 20 minuti, quindi l'ho scolato dopo 15 minuti, ho riempito con un po' di farro appena condito con un filo d'olio i calamari, li ho chiusi con uno stuzzicadenti e li ho messi a rosolare in tegame dopo 2 minuti ho aggiunto 2 spicchi d'aglio a pezzi grossolani e il farro rimasto, ho fatto andare per 10 minuti a fuoco basso.

Servire tiepido



IL BRANZINO ANARCHICO di Bruna Cipriani



Metto in ammollo una manciata di funghi porcini essiccati (ecco i monti...).

Affetto circa 50 g di prosciutto crudo (è di Langhirano, nella bassa padana) e lo taglio a listarelle.

Trito i funghi, li faccio stufare in una noce di burro, li porto a cottura con un po' di acqua, spolverizzo con del prezzemolo tritato ed aggiungo il prosciutto a listarelle.

Pulisco il branzino di kg 1,200, lo lavo bene, lo asciugo, lo condisco con sale e pepe, lo

ungo con un po' di olio e lo appoggio su un foglio di carta forno ricoprendolo con il trito di funghi e prosciutto.

Chiudo bene il cartoccio, lo metto sulla placca del forno e passo in forno caldo a 190° per 30 minuti circa.

Apro il cartoccio in tavola e porziono il branzino accompagnandolo con un paio di cucchiaini del fondo di cottura. In tutta sincerità io lo preferisco solo oppure in compagnia di verdure o di altri abitanti marini, anche se le materie prime usate siano ottime, abbastanza equilibrate fra di loro e la cottura giusta.

INVOLTINI DI SALMONE E ZUCCHINE GRATINATE di Valeria

4 tranci di salmone fresco,
 1 spicchio d'aglio
 1 piccolo mazzetto di salvia, prezzemolo e
 rosmarino
 1 cucchiaino di buccia di limone bio
 grattugiata
 3 zucchine
 pangrattato



pulite i tranci di salmone dalla pelle, lavateli accuratamente, tagliateli in grossi cubetti e salateli.

Tritate finemente aglio sbucciato, salvia, prezzemolo, rosmarino lavato.

Lavate le zucchine e tagliatele in lunghe fette spesse non più di 2 mm, lessatele per 1 minuto in acqua bollente o al MO, mettetele in una ciotola piena di acqua fredda e, dopo qualche minuto, scolatele e asciugatele.

Mescolate il trito di erbe con il formaggio e il pangrattato, salate leggermente le fettine di zuccina e impanatele col composto. Mettete su ognuna di esse un cubetto di salmone, arrotolate a involtino e adagiateli su una teglia con carta forno. Cospargete la superficie con la panatura eventualmente rimasta e fate gratinare in forno caldo a 200 per 10 minuti.

Mescolate in una ciotola 3,4 cucchiaini di olio evo con la buccia del limone grattugiata, condite con questa salsina gli involtini cotti disposti nei singoli piatti e servite.

è piaciuto anche a chi non ama il salmone, ma secondo me si può fare con qualsiasi pesce dalla carne "corposa" come il tonno, il pesce spada, il nasello, ecc.

INVOLTINI DI SPATOLA di Valeria

Ho saltato in un filo d'olio uno scalogno tritato, poi ho aggiunto passolini (uvetta) e pinoli e un po' di pangrattato, un pizzico di sale e d ho amalgamato tutto.

Poi con questo ripieno ho fatto degli involtini piccolini coi filetti di pesce spatola, il ripieno rimasto gliel'ho sparso sopra e li ho infornati per 10 minuti circa. sono buonissimi.

MOSCARDINI di Nanninella

moscardini
 carciofi
 aglio prezzemolo
 carota sedano
 succo di mezzo limone
 un cucchiaino di vino bianco s e ti va
 sale e pepe

Cuocere i moscardini poco di acqua dopo averli puliti , non buttare l'acqua di Cottura dei moscardini

Pulisci i carciofi e falli a fettine

Trita finemente l'aglio il sedano la carota il prezzemolo e mettilo in una padella antiaderente con giusto quell'olio che ti è in dotazione

Fai insaporire

Appena prendono leggermente colore , aggiungi i carciofi affettati , ed i moscardini (a questo punto metti il cucchiaino di vino se ti v`a e lascialo evaporare altrimenti lascia perdere) aggiungi sale e pepe

Continua la cottura a fuoco lento aggiungendo poco alla volta l'acqua dei moscardini e se non fosse sufficiente un po' di brodo vegetale (ma è sufficiente non ti preoccupare)

ORATA AL CARTOCCIO CON VERDURE di Bruna Cipriani

Ingredienti: orata da porzione sui 300 g -
 pomodori ciliegini 6/7 - 1 zucchina piccola - 1
 falda di peperone giallo - 1 cipollotto - ori-
 gano - basilico - 1 spicchio di aglio - sale -
 pepe - olio

Pulire e lavare l'orata, cospargerla dentro e fuori con sale e pepe.

Pulire e asciugare le verdure, tagliarle a listarelle e farle saltare in padella con un paio di cucchiaini d'olio per 5 minuti, finché sono asciutte cospargendole con origano e basilico. Prendere un foglio di carta forno unto d'olio e cospargerlo con un po' di composto di verdure, adagiarvi sopra l'orata, cospargere il pesce con il resto del composto, un filo d'olio e una macinata di pepe. Chiudere il cartoccio e cuocere in forno precedentemente riscaldato per circa venti minuti a 200°. Al termine della cottura pulire il pesce e cospargerlo con le verdure e il liquido di cottura.



PESCATRICE AGLI AROMI di Bruna Cipriani

In pescheria c'era una bella pescatrice, ne ho preso un pezzo da 800 g circa, però ne ho cucinato metà.

Ho tolto la lisca centrale ed ho diviso il trancio in due parti.

Una parte l'ho messa in frigo e dall'altra ho ricavato delle fettine alte circa un cm e mezzo due

Ho tagliato un cipollotto a dadini, era meglio un quarto di cipolla rossa di Tropea, ma non l'avevo.

Ho messo in ammollo sotto l'acqua corrente 6/7 capperi grossi di Pantelleria.

Ho pelato e tagliato a cubetti una patata, l'ho sbianchita in acqua bollente, poi l'ho fatta saltare in olio e rosmarino.

Ho pepato, salato e unto con poco olio le fettine di pesce, quindi le ho fatte dorare in padella con uno spicchio d'aglio in camicia e del timo.

Ho tolto il pesce dalla padella, ho aggiunto la cipolla, l'ho fatta saltare per un paio di minuti, quindi ho bagnato con vino bianco e una spruzzata di limone, una noce di burro, amalgamato il tutto e aggiunto i capperi.

Ho messo le fette di pescatrice sul piatto, versato la salsa con i capperi e disposto le patate intorno.



PESCE AL VINO di Lora

Spigole ed orate io le cucino sempre solo con il vino.

Pulisco, squamo e lavo il pesce. Lo salo leggermente e lo metto in forno caldo sulla carta forno. Quando comincia ad asciugarsi, ci verso sopra del vino bianco in quantità sufficiente per terminare la cottura, se necessario quando si asciuga ne verso ancora un po'.

Ti assicuro che è ottimo.

Naturalmente si possono mettere degli aromi tipo rosmarino oppure aglio e prezzemolo nella pancia del pesce, ma è comunque molto buono.

POLIPETTI AFFOGATI di Rosaria r.

Pulisco i polipetti, metto a soffriggere uno spicchio d'aglio nell'olio, aggiungo i polipetti e un bel pizzico di pepe nero macinato, faccio tirare un po', poi aggiungo pomodorini freschi tagliati, aggiusto di sale e faccio cuocere per un quarto d'ora una ventina di minuti dipende dalla grandezza dei polipi, se sono grandi tipo quasi piovra anche 40 minuti. Spengo e aggiungo una bella mangiata di prezzemolo tritato.

Cuocio gli spaghetti al dente e li condisco con il sugo dei polipi. Se piace direttamente nel piatto si aggiunge un altro po' di pepe nero.

POLIPO E PEPERONI di Claudia049

1 kg polipo
 3 peperoni rossi e gialli arrostiti
 1 cipollotto
 alloro
 limone olio
 sale e pepe in grani

Cuocere il polipo in acqua aromatizzata con alloro e mezzo limone, quando è cotto lasciarlo intiepidire nella sua acqua, una volta raffreddato spellarlo e tagliarlo a pezzetti.

Arrostire i peperoni e tagliarli striscioline

Tagliare a striscioline anche il cipollotto

Riunire tutto e condire con olio, succo di limone e pepe nero macinato

POLPO ALLA G. di Bruna Cipriani

G. è il gestore della pizzeria trattoria di San Vincenzo, è una gran sagoma d'uomo, un vero personaggio originale.

Lui e il suo cappellino giallo calato in testa stazionano quasi perennemente ad un tavolo semiapparecciato proprio all'entrata della cucina.

Ho preso un polpo di 1 kg e due, l'ho immerso per tre volte nell'acqua bollente come dicono le napoletane, l'ho spellato e tagliato a tocchi, togliendo anche le ventose più grosse. In un coccio ho fatto soffriggere in olio extra vergine una cipolla, uno spicchio d'aglio, due acciughe sott'olio e tre gambi di sedano verde lavati e tritati grossolanamente, poi ho aggiunto anche le foglie del sedano ben sgrondate. Quando le foglie sono appassite ho aggiunto il polpo a pezzi, sfumato con vino bianco e fatto restringere. Ho unito circa ½ kg di pomodori pelati e ridotti a dadi, due cucchiaini di concentrato, peperoncino a piacer(meglio abbondare), regolato di sale e allungato con un pochino di acqua. Coperto il tegame e fatto cuocere dolcemente per un'ora abbondante.



ROMBO AL FORNO CON POMODORO ED ERBE di Bruna Cipriani

Ingredienti x 4

Rombo di g 1200/1500 già eviscerato e lavato
 g 800 di pomodori pelati e passati o frullati
 1 scalogno tritato
 Prezzemolo, basilico e origano tritati
 1/2 Bicchiere vino bianco
 Acqua
 Olio extra vergine di oliva
 Burro
 Sale e Pepe



Coprire il fondo di una pirofila o della leccarda del forno(dipende dalla grandezza del pesce) con lo scalogno tritato, le erbe e la salsa di pomodoro, irrorare con olio piuttosto abbondante.

Sistemarvi sopra il pesce pulito, salato e pepato internamente, innaffiarlo con olio, regolare di sale e pepe, bagnare con vino bianco allungato con acqua e aggiungere pochi fiocchetti di burro. Passare la pirofila nel forno caldo a 200°; cuocere il pesce per circa 30-40 minuti, secondo la grossezza. Durante la cottura bagnarne spesso col suo sugo.

SARDE A BECCAFICO di Valeria

16 sarde, aperte lungo il ventre e diliscate, tenendole unite lungo il dorso.
 4 acciughe salate
 50 g. di uva passa ammorbidita in acqua
 50 g. di pinoli
 1 cucchiaio di capperi piccoli
 1 arancia
 1 limone
 100 g. di pangrattato
 1 cucchiaino di zucchero
 aceto
 alloro, menta, aceto, olio, sale e pepe

abbrustolire leggermente il pangrattato in una padella senza olio. Quando sarà dorato aggiungere l'olio, poco, i capperi dissalati e le acciughe, i pinoli, l'uva passa, la scorza di mezzo limone grattugiata e la menta.

Amalgamare bene, regolare di sale e coprire le sarde col composto.

Arrotolarle partendo dalla testa e disporle in una pirofila unta d'olio, mettendo fra una sarda e l'altra una foglia d'alloro. Spremere in una ciotola il succo dell'arancia e del limone, unire un goccio di aceto, un cucchiaino di zucchero e un pizzico di pepe. Mescolare bene e versare sulle sarde. In forno caldo per 10 o 15'.

SEPIE GRATINATE di Mina



Ho tagliato delle seppie freschissime a striscioline, le ho messe in una teglia con pan grattato aglio, prezzemolo, olive nere, sale olio e.v.

Il segreto sta' nella cottura: occorre metterle nel forno freddo, accenderlo a 180° x 20 minuti.

SEPIE IN FIORE di Bruna Cipriani

g 500 di seppie
 una manciata di vongole veraci (500 gr)
 due manciate di cozze (700 g)
 prezzemolo, basilico
 aglio 3 spicchi
 vino bianco ½ bicchiere
 500 g di pomodori da sugo pelati
 Peperoncino



Mettere a spurgare le vongole in acqua salata per qualche ora.

Pulire i gusci delle cozze e lasciarle spurgare in acqua salata

Sbucciare i pomodori sbollentandoli, tagliarli a pezzetti o frullarli , farli cuocere per 15 minuti circa, con un cucchiaio di olio e uno spicchio d'aglio, finché la salsa si restringe un pochino.

Togliere i tentacoli dalle seppie pulite e lavate e tritarli.

Praticare un taglio a croce abbastanza ampio sui sacchetti.

In due padelle separate far aprire le cozze e le vongole con olio, aglio, prezzemolo e vino bianco.

Sgusciare i molluschi tenendone alcuni col guscio per guarnizione e filtrare l'acqua di cottura delle vongole.

Tritare il prezzemolo con il basilico e l'aglio, soffriggerne la metà con alcuni cucchiari di olio e.v.o.

Aggiungere i tentacoli tritati e, dopo 5 minuti, i sacchetti con il taglio rivolti all'insù.

Sfumare con vino bianco, aggiungere la salsa di pomodoro e un cucchiaio di concentrato di Ellemir.

Far cuocere piano per circa 20 minuti, aggiungendo il fondo delle vongole filtrato.

5 minuti prima della fine cottura aggiungere le cozze e le vongole sgusciate, spolverare con gli odori tritati e servire.

SEPIE LIGHT di Clapton

Prendo alcune seppie piccole fresche, e le taglio col trinciante come per una tartare; qualche pachino ridotto in dadolata fine, uno scalogno tagliato fine, prezzemolo tritato, un uovo, abbondante pan grattato, non salare.

Faccio delle polpettine che adagio su una teglietta e inforno a 180 per quindici minuti; ben dorate all'esterno ma profumate e morbidissime all'interno. Veloci e dietetiche.

SPIGOLA AL FORNO COI POMODORINI DI PACHINO di Valeria

1 bella spigola da 1 kg circa
200 di pomodorini di Pachino
2 spicchi di aglio
origano, pangrattato, olio evo, sale ecc..

Il pesce deve essere pulito.

Con una parte dei pomodorini fai una specie di salsetta (pelali e tritali) a cui aggiungi l'aglio tritato, l'origano e l'olio.

Riempi la spigola con questa salsina e poi mettilo in una teglia. Regola di sale.

Gli altri pomodorini tagliali a metà e ricoprili di pangrattato, origano, un pizzico di sale, olio e metti attorno al pesce.

In forno a temperatura media per 40 minuti circa.

Per controllare la cottura del pesce aprirne la pancia.

SPIGOLA ALLA PIASTRA di Lallina

per la spigola alla piastra avevo una spigola già squamata, ho preso la classica bisticchiera da fornello messo un foglio di carta da forno per non far attaccare troppo il pesce ed ho fatto cuocere a fiamma media girando una volta sola; avevo preparato un trito di aglio prezzemolo olio sale e limone e ci avevo fatto marinare il pesce per qualche ora.

TORTINO DI MERLUZZO E PATATE di Valeria

variante che si può fare con qualsiasi pesce. Se si vuole si possono aggiungere anche fettine di mela.

merluzzo o altro pesce in filetti
2 patate medie
cipolla
aromi a piacere (io metto il timo)
olio, sale ecc...

Pela e taglia le patate a fettine tonde, non troppo spesse. Fai lo stesso con le cipolle (e le mele).

In una teglia unta e con il pangrattato fai uno strato prima di patate, metti un po' di sale, poi cipolla (e mela) poi il pesce, e così via. Alla fine patate e gli aromi. Un filo d'olio, un po' di pangrattato e inforna a 180° per una 20 di minuti.

TRIGLIE ALLA MIKI di Valeria

(*Miki è mio marito*)

triglie non troppo grosse
due spicchi di aglio
due pomodori
prezzemolo
olio evo

metti in una casseruola il pomodoro a pezzetti, gli spicchi di aglio tritati, l'olio e lascia cuocere per alcuni minuti. Poi aggiungi le trigle e lascia cuocere una decina di minuti. Alla fine il prezzemolo.

TROTE SUL SOFA' DI LIMONI E SEGRISOLA di Bruna Cipriani

Ho preso 3 trotelle pescate nell'Adda, le ho pulite, lavate e asciugate.

Ho pelato a vivo 4 limoni, li ho tagliati a rondelle ed ho preparato un sofà di limoni su cui ho accomodato le trote preventivamente riempite con rametto di rosmarino, segrisola (timo selvatico di montagna), pepe e sale per chi può. Ho sparso sopra altra segrisola e un mezzo cucchiaino di olio. Le ho messe in forno a 180° per 20 minuti, dopo dieci le ho bagnate con un pochino del succo dei limoni.

