

# IL PESCE

## Primi

*da Coquinaria con amore*



## Sommario

<b>BASI .....</b>	<b>123</b>
FUMETTO DI PESCE di Marcy .....	123
<b>CONDIMENTI PER PASTA .....</b>	<b>124</b>
RAGÙ DI TONNO FRESCO di Cindy .....	124
SUGHETTO DI TRIGLIA di Numberone .....	124
SUGO ALLO SCOGLIO MANDUK di Anna Manduk .....	124
SUGO CON IL PESCE SPADA E MELANZANE di Graziana .....	125
SUGO DI CALAMARI di Xgiuli .....	125
SUGO DI PESCE SPADA di Anna Manduk .....	125
SUGO PER PASTA ALLO SCOGLIO di Rosaria Rubino .....	126
<b>ZUPPE E VELLUTATE .....</b>	<b>127</b>
BURRIDA di Rucoletta .....	127
CURRY DI LENTICCHIE ROSSE E GAMBERI di Giuliana .....	127
MINESTRA DI BROCCOLO ROMANO E PESCATRICE di Giuliana .....	128
VELLUTATA DI BROCCOLETTI E PATATE CON FILETTI DI TRIGLIA di Chandra .....	128
VELLUTATA DI PISELLI AL PROFUMO DI MARE di Ty .....	128
VELLUTATA DI ZUCCA E CALAMARO RIPIENO di Giuliana.....	129
VELLUTATA DI ZUCCA NEL BICCHIERE E BOCCONCINI AI CALAMARI di Giuliana .....	131
ZUPPA CORSA di Giuliana .....	132
ZUPPETTA DI FREGULA DELLA GIULI di Giuliana .....	133
ZUPPETTA DI MAZZANCOLLE di Paola Balestrini .....	134
ZUPPETTA DI SCAROLA CON PESCATRICE AL VERDE E TRIGLIE di Giuliana .....	134
<b>PASTA .....</b>	<b>136</b>
BAVETTE AL PESCE SPADA di Adele.....	136
CALAMARATA di Rosvita .....	136
COUS COUS DI GAMBERI E SCAMPI di Coral Reef.....	137
CREMA DI ZUCCA E GAMBERI di Marcy .....	137
CREPPELLE GAMBERI E PISELLI di MarinaV .....	138
CUSCUS (BURGHUL)DI PESCE di Elena .....	139
FARFALLE DI PASTA FRESCA CON ZUCCHINE E GAMBERETTI di Rosaria Rubino .....	140
FUSILLI CON ZUCCHINE,GAMBERETTI E POMODORINI di Sofia .....	140
GNOCCHETTI AGLI SCAMPI di Elena .....	140
GNOCCHETTI SARDI, BROCCOLETTI E SALMONE FRESCO di Gabrigabri ..	141
LASAGNA di Nerone .....	141
LASAGNA DI PESCE di Enzo .....	142
LASAGNA VONGOLE,ZUCCHINE E PINOLI di Numberone .....	142
LASAGNE AL SALMONE di Rossana66 .....	143
LASAGNETTA PORRI E BRANZINO di Giuliana .....	143
LINGUINE AL MISSOLTINO di Giuliana .....	143
LINGUINE ALLO SCOGLIO di Marcy .....	144
LINGUINE CON BOTTARGA di Chandra.....	144
LINGUINE CON CANNOLICCHI E PESTO di RosalbaF.....	145
LINGUINE SCORFANO E CICALI di Giuliana .....	145
	<b>121</b>

MOQUECA BRASILIANA di MarinaV .....	146
ORECCHIETTE E CAVATELLI ALLO SCOGLIO SALENTINO di Ty .....	147
PAELLA ALLA VALENCIANA A MODO MIO di Bruna Cipriani.....	147
PAELLA di Bea_74.....	149
PASTA BRANZINO E CARCIOFI di Nutria.....	149
PASTA CON BOTTARGA di Il Tosco .....	150
PASTA CON BOTTARGA di La Stefi.....	150
PASTA CON BOTTARGA di Laurapi.....	150
PASTA CON BOTTARGA di Pina56.....	150
PASTA CON BOTTARGA di Rossanina .....	151
PASTA CON LE SARDE ALLA PALERMITANA di Daniela Ex Mangiona Di Dolci .....	151
PASTA CON LE SARDE di Bruna Cipriani .....	151
PASTA CON LE SARDE di Cindy.....	152
PASTA CON SARDE di Rosa Cremona.....	153
PASTA CON ZUCCHINE E GAMBERI di Macla .....	153
PASTA E FAGIOLI CON I FRUTTI DI MARE di Rosaria Rubino .....	153
PASTICCIO DI PESCE di Graziana.....	154
PENNE CON TONNO FRESCO di Ri.Paola.....	154
PICI CON LE VONGOLE VERACI di Chandra .....	155
POLENTA E VONGOLE di Enzo.....	155
RAVIOLI DI PESCE di Elena .....	156
RAVIOLI RIPIENI DI BRANZINO di Maffo .....	156
RISO ALLO SCOGLIO di Elena.....	157
RISO VENERE DELL'IMPERATORE di Manu Bla bla.....	157
RISOTTO ALLA MARINARA di Marcy.....	158
RISOTTO ALLA PESCATORA di Rosaria Rubino.....	159
SCILATELLE ALLE ORTICHE E FRUTTI DI MARE di Chandra .....	159
SFORMATO DI PASTA CON POMODORI E SEPIE di Rossa .....	160
SPAGHETTI AL PEPERONE AL FORNO ED ARINGA AFFUIMICATA di Elleffe	160
SPAGHETTI ALLE VONGOLE di Graziella66 .....	160
SPAGHETTI COL RAGÙ DI TRIGLIE di Giuliana .....	161
SPAGHETTI CON I MISSOLTIN di Bruna Cipriani.....	161
SPAGHETTI CON SEPIE E PISELLI di RosalbaF.....	161
SPAGHETTI CON SUGO DI ALICI di Paola Balestrini .....	162
SPAGHETTI TONNO, MENTA E LIMONE di Gabrigabri.....	162
STRICHETTI CON SUGO DI SEPIE IN BIANCO di MarinaB.....	162
SUGO DI SEPIE IN BIANCO (RICETTA ALE).....	163
TAGLIATELLE CON TONNO E GAMBERI di Marcoapopka.....	163
"TIEDDA" RISO PATATE E COZZE ALLA BARESE di Ventana .....	164
TORTELLI CON RICCIOLI DI BOTTARGA di Chandra .....	164
TORTELLI DI CERNIA di MarinaB.....	165
ZITI AL TONNO FRESCO di Rosaria Rubino .....	165

## **BASI**

### **FUMETTO DI PESCE di Marcy**

Quando acquistate del pesce (orata, branzino, scampi, etc) non buttate via le teste (se li sfilettate e non li cuocete interi)...utilizzate le teste e le lische del pesce filettato, oppure le teste degli scampi, per prepararvi un fumetto di pesce.

Si procede in questo modo:

Lische e teste di pesce

1 carota

1 cipolla

1 costa di sedano

(in mancanza 1 cucchiaino di dado vegetale casalingo).

Mettete in una capace pentola le verdure e l'acqua e portate ad ebollizione. Mettete a questo punto le teste e le lische e fate bollire per 15/20 minuti. Fate raffreddare e filtrate. Potete conservarlo in freezer ed utilizzarlo quando più vi fa comodo. Ottimo per i risotti di pesce (con vongole e cozze oppure di gamberetti), soprattutto se non utilizzate prodotti freschi ma congelati o in vasetto.

## CONDIMENTI PER PASTA

### RAGÙ DI TONNO FRESCO di Cindy

Prendi un bel tocco di tonno intero, ci fai delle incisioni e ci metti dentro aglio a fettine e foglioline di menta.

Infarini e poi lo fai colorare in una padella con olio ben caldo, sfumi con vino e poi una bella bottiglia di passata di pomodoro. Sale e lasci cuocere a fuoco lento.

Una volta freddo lo tagli a fette e lo servi con il sugo e ci fai pure il sughino per gli spaghetti.

### SUGHETTO DI TRIGLIA di Numberone

Ho sfilettato la triglia e con lisca e testa ho fatto un sughetto "lento", leggero, aromatizzato con basilico e prezzemolo.

### SUGO ALLO SCOGLIO MANDUK di Anna Manduk

1 kg di poveracce (vongole piccole)  
 4 anelli di calamari  
 4 sepioline  
 2 moscardini  
 2 gamberi  
 2 mazzancolle  
 2 scampi  
 2 canocchie  
 10 pomodori datterini  
 spicchi di aglio  
 prezzemolo fresco  
 olio evo, pepe nero, 1 peperoncino secco intero  
 vino bianco, sale se serve



NOTA quando sono in Romagna ci aggiungiamo le telline (che qua non trovo mai dal mio pescivendolo)e i granchietti se ci sono.  
 anche le cozze ma oggi il pescivendolo le aveva finite....

a bagno le vongole per 2 ore in acqua molto salata senza muoverle mai tranne che per cambiare 2 volte l'acqua.

si mette in una padella larga un mazzetto di prezzemolo, un po' d'olio, il peperoncino e si fanno aprire le vongole a fuoco vivace. aggiungere un goccio di vino e far sfumare.

cuocere solo 2 minuti. filtrare l'acqua e tenerla da parte.

togliere il guscio a metà circa delle vongole e mettere da parte il contenuto.

pulire crostacei e molluschi e tagliare a dadini piccoli i calamari e le sepioline.

in un'altra padella bella larga mettere abbondante olio, 2 spicchio di aglio, un peperoncino secco e far soffriggere pochi secondi a fuoco vivace. aggiungere dadini di calamari e seppioline e i moscardini anche loro a pezzetti. far cuocere 2 minuti sfumare con vino bianco

aggiungere le canocchie e gli scampi interi.  
aggiungere anche i pomodorini: metà interi e metà tagliati in 2.  
aggiungere il brodo filtrato delle vongole e gamberi e mazzancolle tagliati in 3.  
far colorire pochi minuti, togliere il prezzemolo

da ultimo aggiungere le vongole sgusciate e quelle col guscio. cospargere di abbondante pepe e se serve aggiustare di sale.

togliere aglio e peperoncino.

il sugo deve rimanere con un po' di liquido senno' la pasta diventera' collosa.

Cuocere la pasta MOLTO al dente in acqua ben salata  
scolarla poco e versare nel pesce in modo che l'amido rimasto nell'acqua faccia l'effetto sughetto da pociare.....

servire con un'altra spolverata di pepe mix.

### **SUGO CON IL PESCE SPADA E MELANZANE di Graziana**

Taglia a fiammifero le melanzane e le friggi mentre asciugano, salta in padella con olio e aglio il pesce spada tagliato e dadini poi ci aggiungi del pomodoro (io ho usato i pomodorini) quando la pasta è cotta la fai saltare in padella con il pesce spada e le melanzane.

### **SUGO DI CALAMARI di Xgiuli**

Pulisci e tagli a pezzetti dei calamari, li salti in padella con olio e aglio, tiri con vino bianco, aggiungi pomodori freschi a pezzetti (se vuoi spellati), io ne metto 4 o 5 pachino a testa, spegni e copri con un coperchio.(ci vuole più tempo a pulire i calamari che a fare il resto).

Quando la pasta è al dente la versi nel sugo, e aggiungi nel piatto prezzemolo tritato e pan grattato tostato.

Il sugo puoi congelarlo e usarlo quando ti serve.

### **SUGO DI PESCE SPADA di Anna Manduk**

(signora di Favignana!)

2 fette alte 1 cm di pesce spada  
manciata di olive nere tostate

pochi pomodorini (10)  
 aglio  
 olio  
 vino bianco  
 basilico fresco

In una padella mettere olio basilico e aglio e far insaporire. aggiungere il pesce spada privato della pelle e della lisca centrale. far insaporire, sfumare e con un goccio di vino bianco, e far cuocere per 5 minuti. salare. girare la fetta aggiungere i pomodorini, le olive snocciolate e spezzettate. continuare la cottura altri 5 minuti (non cuocere troppo o diventa stopposo!)  
 se serve come sugo spezzettare grossolanamente. sennò servire come secondo con fette di pane tostato.

Lo stesso identico procedimento lo uso con tutti i filetti: cernia surgelata per esempio o anche il banalissimo merluzzo. vengono dei sughetti per la pasta ottimi!

noi preferiamo le linguine o comunque pasta lunga. ma ottimi anche gli gnocchetti sardi.

### **SUGO PER PASTA ALLO SCOGLIO di Rosaria Rubino**

In una padella abbastanza grande metto abbondante olio con uno spicchio d'aglio e faccio imbiondire, aggiungo i calamari puliti e tagliati a pezzetti e faccio andare, poi aggiungo ancora pochi pomodorini, il sugo di pesce non deve essere rosso ma a malapena macchiato, faccio cuocere a fuoco lento una decina di minuti poi aggiungo i gamberetti e faccio andare altri 5-6 minuti, quindi aggiungo cozze, e misto di frutti di mare che possono essere lupini, vongole, tartufi di mare, fasolari tutti o a secondo di quello che si trova, con tutti i gusci, li faccio aprire direttamente nel sugo, sempre a fuoco lento e coprendo con il coperchio.



Se al mercato troviamo anche scampi e cicale a volte aggiungo anche quelle insieme ai gamberi.

Poi ci condisco la pasta che di solito sono linguine ma a volte anche paccheri e calamarata.

## ZUPPE E VELLUTATE

### BURRIDA di Rucioletta

un chilo e mezzo abbondante di gattucci, spellati e tagliati a tocchetti, mettere da parte i fegatini per fare il soffritto. olio aglio cipolla prezzemolo un bicchiere di aceto bianco noci tritate finemente. Mettere a bollire un recipiente con acqua e una manciata di sale, a bollore raggiunto mettere i gattucci e lasciare bollire 5 minuti, metterli a scolare. Mettere a bollire i fegatini per non più di tre minuti, scolarli e schiacciarli con una forchetta; preparare ora il soffritto con olio aglio prezzemolo, aggiungere i fegatini schiacciati, le noci tritate, per ultimo il bicchiere di aceto lasciare 3 minuti. Mettere i gattucci in un recipiente e versarvi sopra il soffritto ancora caldo. Lasciare maturare almeno un giorno (meglio due) prima di consumare versarlo subito sopra i pezzi gattucci.



### CURRY DI LENTICCHIE ROSSE E GAMBERI di Giuliana

dosi per 4 persone

300 g lenticchie rosse secche decorticate  
 4/5 gamberi a testa, di media pezzatura  
 1 scalogno  
 2 rametti di rosmarino  
 1 cucchiaino di curry  
 olio, sale, pepe bianco  
 poco brandy



In una casseruola fare appassire nell'olio lo scalogno affettato sottile, aggiungere le lenticchie tal quali, un rametto di rosmarino, lasciar insaporire e aggiungere acqua calda un po' più che a coprire le lenticchie. Regolare di sale. Lasciar cuocere, ci vorrà mezzora circa.

Quando sono cotte, lasciarle un po' morbide ed eliminare il rosmarino, unire il curry, mescolare bene e tenere in caldo.

Al momento di servire frullare il tutto con il minipimer in modo da avere una crema vellutata.

In una padella saltare velocemente i gamberi con il rosmarino, un pizzico di curry e una spruzzata di brandy.

Impiattare la crema di lenticchie e mettere al centro i gamberi caldi. Guarnire con un rametto di rosmarino e servire.

## **MINISTRA DI BROCCOLO ROMANO E PESCATRICE di Giuliana**

Non ho trovato l'arzilla che è prevista dalla ricetta classica ed ho optato per la pescatrice, ecco qua:

ho sciolto due filetti di acciuga in un goccio di olio, con uno spicchio d'aglio. Ho aggiunto le cimette del broccolo ben divise lavate e sgrondate. Ho lasciato insaporire e unito una scatola di pelati, abbassato il fuoco, regolato di sale e pepe e lasciato andare così il tempo che scottavo il pesce, mescolando spesso...



Avevo precedentemente preparato un court bouillon con circa un litro o poco più di acqua, con una cipolla affettata, una carota, una costa di sedano, due foglie di alloro, un bicchiere di vino bianco e qualche grano di pepe nero. Lasciato raffreddare e poi riportato a bollore nel mentre preparavo i broccoli....

Quando è andato in ebollizione ci ho messo i tranci di pescatrice, li ho lasciati cuocere qualche minuto, poi con la schiumarola li ho tolti e tenuti da parte ad intiepidire, ho filtrato il brodo bollente e l'ho aggiunto ai broccoli...lasciato cuocere e aggiunto la pasta finché quasi alla fine ho messo la pescatrice che avevo ridotto a pezzetti.

Ottima, delicatissima.....

## **VELLUTATA DI BROCCOLETTI E PATATE CON FILETTI DI TRIGLIA di Chandra**

Ho lessato al dente i broccoli, li ho poi saltati in padella con olio, aglio, peperoncino e filetti di acciughe sott'olio. Li ho messi nel contenitore del minipimer con qualche cubetto di patata lessa e ho frullato senza pietà, aggiungendo l'acqua di cottura dei broccoli fino ad ottenere la consistenza desiderata.

I filetti di triglia li ho semplicemente passati in padella con un po' di olio e adagiati sulla vellutata!



## **VELLUTATA DI PISELLI AL PROFUMO DI MARE di Ty**

4 persone

Per la vellutata:

400 g di piselli

1 patata lessata

2 scalogni tritati finemente

olio, sale e pepe

Per il profumo di mare



4 seppie di medie dimensioni  
 12 gamberi rossi  
 1 scalogno tritato  
 1 spicchio d'aglio tritato  
 una manciata di pinoli  
 un mazzetto di prezzemolo  
 1/2 bicchiere di vino bianco secco

Ho stufato I piselli nel soffritto di scalogno, aggiungendo poca acqua tiepida all'occorrenza; quando erano quasi cotti ho aggiunto la patata schiacciata grossolanamente con la forchetta e ho lasciato sul fuoco un paio di minuti. Ho salato e pepato. Ho spento, ho lasciato raffreddare finché il tutto è diventato tiepido e ho frullato, aggiungendo poco olio ed assaggiando fino a raggiungere il grado di sapidità e la consistenza desiderata. In questo piatto preferisco una vellutata meno densa, quasi una crema.

Mentre I piselli cuocevano ho soffritto l'aglio, l'altro scalogno ed ho aggiunto le seppie tagliate fini e le teste dei gamberi. Dopo qualche minuto ho unito il vino bianco e ho lasciato sfumare. Prima che asciugasse del tutto ho unito I gamberi sgusciati e il prezzemolo tritato.

Ho schiacciato le teste dei gamberi perché rilasciassero il loro sapore e poi le ho buttate via. Ho unito I pinoli e regolato di sale.

Ho impiattato come da foto, aggiungendo un giro di olio evo a crudo e servendo con crostini di pane integrale.

## **VELLUTATA DI ZUCCA E CALAMARO RIPIENO di Giuliana**

### **per la vellutata:**

500 g di zucca pulita  
 1 spicchio d'aglio  
 1 piccola cipolla  
 1 rametto di rosmarino  
 una grattatina di noce moscata  
 sale e pepe bianco  
 brodo o acqua calda q.b.  
 olio d'oliva  
 1 noce di burro



Ridurre a cubetti la zucca, tritare finemente la cipolla con lo spicchio d'aglio. In una casseruola scaldare olio e il burro, versare il trito di cipolla e lasciar bruciare a fuoco basso senza far prendere colore, aggiungere la zucca e mescolare per fare un po' insaporire.

Lasciare stufare qualche minuto a tegame coperto, quindi aggiungere brodo caldo o acqua calda fino a coprire, a filo, il composto. Unire anche il rametto di rosmarino.

Regolare di sale e di pepe, dare una grattatina di noce moscata, incoperchiare e lasciar cuocere finché la zucca è completamente morbida e sfatta.

Una volta pronta, eliminare tutto il rosmarino e passare al minipimer in modo da avere una crema densa e liscia liscia.

Tenere in caldo.

### **Per i calamari ripieni:**

6 calamari di media misura

la mollica di qualche panino, ammollata nel latte e strizzata.

1 uovo

1 manciata abbondante di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

3 cucchiaini colmi di parmigiano grattugiato

sale, pepe

1 bicchiere di vino bianco

poco pangrattato

olio e.v.

Pulire i calamari, eliminare, tenendole da parte, le alette e i tentacoli, lavare bene e lasciare scolare.

Tritare finemente le alette e i tentacoli.

In un tegamino, scaldare dell'olio, quando è caldo aggiungere il trito di calamaro, il pane ben strizzato e uno spicchio d'aglio.

Lasciar rosolare bene mescolando continuamente per non fare attaccare il composto. Regolare di sale e pepe.

Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare, dopodiché eliminare l'aglio, aggiungere il parmigiano, il prezzemolo tritato finemente e l'uovo sbattuto leggermente in precedenza.

Mescolare bene il tutto in modo che sia omogeneo, e se fosse troppo molle, aggiungere un po' di pane grattugiato.

Farcire i calamari con il composto ottenuto, non troppo altrimenti si romperanno in cottura.

Chiuderli con uno stuzzicadenti.

In una larga padella mettere a scaldare dell'olio, adagiarvi i calamari, lasciarli rosolare a fuoco lento e quando prendono colore sfumarli con il vino bianco. Quindi finire di cuocere in forno a 160/170° per circa 20 minuti badando che non si asciughino troppo, eventualmente aggiungere poca acqua calda alla volta.

### **Per guarnire:**

2 cucchiaini di crème fraîche

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

In una piccola tazza mescolare bene i due ingredienti.

Versare la vellutata nel piatto fondo, aggiungere un cucchiaino di crème fraîche al prezzemolo.

Tagliare a grosse rondelle un calamaro e adagiarlo nel mezzo del piatto, guarnire con un rametto di rosmarino e un leggerissimo giro d'olio e.v.

Le polpettine le ho solo fatte rotolare nel pane grattugiato e fritte in olio caldo, infilate su uno spiedino di legno e appoggiate sul bicchiere dove ho messo la stessa vellutata con un cucchiaino di crème fraiche al prezzemolo.

## **VELLUTATA DI ZUCCA NEL BICCHIERE E BOCCONCINI AI CALAMARI di Giuliana**

con gli avanzi della vellutata ho fatto questi bicchierini, metto comunque la ricetta della vellutata, al limite si possono poi ricavare le proporzioni.

### **per la vellutata:**

500 g di zucca pulita  
 1 spicchio d'aglio  
 1 piccola cipolla  
 1 rametto di rosmarino  
 una grattatina di noce moscata  
 sale e pepe bianco  
 brodo o acqua calda q.b.  
 olio d'oliva  
 1 noce di burro



Ridurre a cubetti la zucca, tritare finemente la cipolla con lo spicchio d'aglio. In una casseruola scaldare olio e il burro, versare il trito di cipolla e lasciar bruciare a fuoco basso senza far prendere colore, aggiungere la zucca e mescolare per fare un po' insaporire. Lasciare stufare qualche minuto a tegame coperto, quindi aggiungere brodo caldo o acqua calda fino a coprire, a filo, il composto. Unire anche il rametto di rosmarino. Regolare di sale e di pepe, dare una grattatina di noce moscata, incoperchiare e lasciar cuocere finché la zucca è completamente morbida e sfatta. Una volta pronta, eliminare tutto il rosmarino e passare al minipimer in modo da avere una crema densa e liscia, liscia. Tenere in caldo.

### **Per guarnire:**

2 cucchiaini di crème fraiche  
 1 cucchiaino di prezzemolo tritato

In una piccola tazza mescolare bene i due ingredienti.

Versare la vellutata nel bicchiere, aggiungere un cucchiaino di crème fraiche al prezzemolo.

Le polpettine le ho solo fatte rotolare nel pane grattugiato e fritte in olio caldo, infilate su uno spiedino di legno e appoggiate sul bicchiere dove ho messo la stessa vellutata con un cucchiaino di crème fraiche al prezzemolo.

## ZUPPA CORSA di Giuliana

Premetto che è il piatto più rappresentativo del Garibaldi Innamorato un ristorante di Piombino dove vado qualche volta quando sono in Toscana..... la loro è sicuramente meglio, ma anche la mia non scherzava ieri sera... magari fatta un giorno prima è anche meglio.... E'una zuppa che si fa col pesce povero, o con il pescato diverso ogni giorno....

in quella di ieri sera c'erano:

- 1 bel nasellone o merluzzetto, nel caso era un merluzzone
- 2 piccoli scorfani
- 1 tracina abbastanza grossa
- 4 mormore medie
- 6 triglie abbastanza grosse
- 6 boghe
- una decina di cicale per dare sapore



ho pulito, squamato, eviscerato il pesce, ho ridotto a tranci il nasello e la tracina....

In una grossa pentola ho messo a rosolare abbondante olio e aglio e foglie di salvia, quindi ho aggiunto i pesci interi, i grossi tranci e le teste.....regolato di sale e pepe nero, sfumato col vino bianco e aggiunto i pomodori pelati e per ultime le cicale, un po' di acqua, non molta....

lasciato sobbollire per un po', non eccessivamente però, finché ho capito che il pesce era cotto.

Ho spento e lasciato intiepidire.

Una volta tiepido e maneggiabile, ho iniziato a spinare il pesce.

Pian piano, ho tolto pelli, lisce e spine e man mano ricavata la polpa la mettevo in una terrina.

Ho aperto con la forbice le cicale, tolta la poca polpa.

Poi ho passato i resti delle teste e delle carcasse di tutto al cinese, schiacciando ben bene per ricavarne tutto il sapore...

Infine, ho filtrato il brodo che era rimasto.

Ho rimesso nella pentola, le polpe e il brodo, e ho minipimerato, quindi ho iniziato a passare al passaverdure con i buchi piccoli....

Ho rimesso sul fuoco e ho lasciato andare per ancora per circa 15/20 minuti allungando con pochissima acqua e mescolando spesso, e siccome era un po' pallida, ho aggiunto un cucchiaino di conserva di pomodoro, ho regolato di sale alla fine.

### La zuppa si DEVE mangiare così:

sul fondo del piatto

crostini di pane tostato in forno

sopra ai crostini la salsa di harissa

(maionese mescolata ad aglio e ad harissa bella piccante)

sopra la salsa il gruviera grattugiato

sopra il tutto si versa la zuppa....

so che l'accoppiata formaggio + pesce farà storcere il naso a molti, ma vi assicuro che in questo caso è un insieme molto armonico e non disturba affatto, anzi....

Ho impiattato come sopradescritto, poi quella che è avanzata l'ho messa in zuppiera e portata in tavola con i restanti crostini, gruviera e salsa, per eventuali bis....

## **ZUPPETTA DI FREGULA DELLA GIULI di Giuliana**

2 gallinelle di media taglia  
 1 trancio alto di pescatrice  
 1 fetta di pesce spada  
 10 gamberi  
 poco prezzemolo  
 sale, pepe  
 olio d'oliva  
 fregula sarda

per il fumetto:  
 1 porro piccolo  
 1 costa di sedano  
 1 carota  
 1 foglia di alloro  
 1 ciuffo di prezzemolo  
 1 ciuffo di basilico  
 2 spicchi d'aglio  
 1 bicchiere di vino bianco  
 qualche pomodorino  
 qualche grano di pepe



Mi son fatta sfilettare le gallinelle, levare l'osso centrale della pescatrice e mi son fatta dare le carcasse.

Sgusciare i gamberi conservando carapaci e teste.

Mondare e lavare le verdure, ridurle a tocchi non troppo piccoli.

In una capace pentola mettere un goccio d'olio, le verdure, le carcasse del pesce e dei gamberi. Lasciar rosolare il tutto per qualche minuto poi sfumare con il vino bianco, una volta evaporato il vino coprire il tutto con acqua bollente e portare a ebollizione, regolare di sale.

Lasciar cuocere almeno mezzora schiumando la superficie ogni tanto, aggiungere qualche pomodorino tagliato a metà e continuare la cottura.

Una volta pronto, filtrare il brodo con lo chinois schiacciando bene per recuperare tutto il sugo dalle carcasse e dalle teste dei gamberi.

Nel frattempo lavare ed asciugare il pesce che servirà per la zuppa.

Ridurre lo spada, la pescatrice, i filetti di gallinella a piccoli dadi, tagliare anche una parte dei gamberi conservandone due o tre interi per guarnire il piatto. Tritare poco prezzemolo.

Una volta filtrato il brodo, rimetterlo sul fuoco e quando bolle unirvi la fregula (io ho calcolato 2 pugni abbondanti a testa più 1 per la pentola) lasciar cuocere per 10/12 minuti, comunque accertarsi che sia quasi pronta assaggiandola, quindi unire tutto il pesce ridotto in dadolata, lasciar cuocere ancora qualche minuto, il tempo che il pesce si cuocia. Aggiungere per ultimo i gamberi interi tenuti a parte. Se piace, aggiungere poco peperoncino.

Spegnere il fuoco e impiattare, guarnire con poco prezzemolo tritato, un goccio d'olio buono e servire.

### **ZUPPETTA DI MAZZANCOLLE di Paola Balestrini**

12 mazzancolle fresche(non congelate)  
 ½ bicchiere di vino bianco  
 2 cucchiaini di olio di oliva  
 2 spicchi d'aglio  
 200gr.di sedano cipolla e carota  
 prezzemolo  
 sale  
 radice di zenzero fresco

Sgusciare le mazzancolle e rosolare le teste e le carcasse nell'olio. Aggiungere gli spicchi d'aglio in camicia, il sedano la cipolla e la carota tagliati a dadini. Coprire il tutto con acqua fredda e portare a bollore, poi unire il prezzemolo. Far restringere il brodetto della metà, poi filtrare. Riportare a bollore aggiungendo il vino bianco e lo zenzero grattugiato, gettarvi le mazzancolle sgusciate, aggiustare di sale e lasciar cuocere qualche minuto. Servire in ciotoline cospargendo con un po' di prezzemolo tritato e volendo una macinata di pepe.

### **ZUPPETTA DI SCAROLA CON PESCATRICE AL VERDE E TRIGLIE di Giuliana**

1 cespo di insalata scarola non troppo grosso  
 500 g pescatrice ridotta in bocconcini  
 filetti di triglia  
 2 filetti di acciuga  
 1 ciuffo abbondante di prezzemolo  
 2 spicchi d'aglio  
 mezzo bicchiere di vino bianco  
 olio, sale, pepe



Mondare l'insalata eliminando le foglie esterne più dure, lavare bene senza sgrondare.

In una padella scaldare l'olio con l'aglio e aggiungere la scarola, lasciare appassire a fuoco basso con la sua acqua di governo, regolare di sale, lasciarla un po' morbida per avere poi una crema dalla giusta consistenza. Tenere in caldo.

Tritare il prezzemolo con l'aglio, abbastanza finemente.

A parte, in un'altra padella mettere dell'olio a scaldare, farvi sciogliere dentro i filetti di acciuga, unire i bocconcini di pescatrice, lasciar insaporire, sfumare con il vino bianco, unire il trito di prezzemolo. Salare e pepare.

Cuocerà in pochi minuti. Tenere in caldo.

Scaldare dell'altro olio in una piccola padella e cuocere i filetti di triglia, girandoli una volta da ogni lato facendo attenzione a non romperli. Tenere in caldo anche questi

Frullare la scarola nel bicchiere del frullatore, versare un po' di crema sul fondo del piatto, adagiarvi i bocconcini di pescatrice e un paio di filetti di triglia per dare colore.

## PASTA

### BAVETTE AL PESCE SPADA di Adele

Ho preparato questo piatto pensando alle coquinarie che si divertivano da Ribe.

Ingredienti:

- bavette 400 g
- pesce spada 400g circa
- pomodori 400gr.
- melanzana circa 200g
- capperi 1 cucchiaio
- vino bianco secco 1/2 bicch.

Pulire il pesce spada e farne piccole strisce.

Togliete i semi ai pomodori e spezzettateli. Tagliate la melanzana a fette sottili quindi frigetela in padella con un filo d'olio ben caldo. In un'altra padella preparate un soffritto di cipolla e quando la cipolla comincia a prendere colore unite il pesce spada rosolandolo e mescolando per qualche minuto. A questo punto salate e aggiungete il vino e i pomodori lasciando cuocere per 15 minuti, aggiungere i capperi lavati, e dopo qualche minuto aggiungere le melanzane. Lasciate cuocere il tutto per circa 5 minuti. Unire le bavette al dente che avete cotto e saltate in padella in modo che si amalgami bene.

### CALAMARATA di Rosvita



( Ricetta di Porzia Lo Sacco )

Porzia Losacco di Bari si iscriverà a Coquinaria ma ora ha letto che qualcuno cercava la calamarata e quindi mi ha pregato di postarvi le sequenze fotografiche.

Cottura patate e calamari, cottura calamari, patate e calamari uniti.

## COUS COUS DI GAMBERI E SCAMPI di Coral Reef

( Variante ricetta Cuscus agrigentino con pistacchio e zuppa di gambero rosso di Pino Cuttaia )

Ho trovato questa ricetta su gennarino e ho avuto subito voglia di provarla adattandola ai miei tempi e a ciò che avevo trovato in pescheria.

4 scampi grandi  
 4 gamberi grandi  
 1 bicchieri di couscous  
 Olio, sale, aglio  
 Peperoncino  
 1 cucchiaio di pistacchi  
 Vino bianco  
 Concentrato di pomodoro  
 poca scorza di limone



Sgusciare i gamberi e gli scampi; teste (tagliate a metà) e gusci vanno tostati in un tegame basso, con 1 cucchiaio di olio per 3 o 4 min, dopodiché si aggiunge vino bianco e acqua a coprire (1 a 3, far sobbollire per 20 min schiacciando bene con un pestacarne.

Far intiepidire e passare tutto al colino fitto; conservare un ramaiolo di fumet per la salsa facendolo ridurre della metà dopo aver aggiunto un cucchiaino di concentrato di pomodoro e un altro ramaiolo per la fine.

Il resto va usato per cuocere il couscous (1 bicchiere di couscous per ogni bicchiere di liquido)

dopodiché si può aggiungere peperoncino e trito di pistacchi tostati, il fumet tenuto da parte e una grattata di scorza di limone. Saltare i gamberi e gli scampi in padella con poco olio appena pochi minuti per lato.

Con un coppapasta fare nel piatto una torre di couscous, aggiungere la riduzione di fumet, uno scampo e un gambero.

## CREMA DI ZUCCA E GAMBERI di Marcy

1 zucca violino  
 dado vegetale casalingo  
 100 g di ricotta oppure di panna da cucina.  
 gamberi  
 prezzemolo  
 sale pepe fresco  
 olio

Prendete una zucca preferibilmente a violino, tagliatela a grandi pezzi e toglieteci i semi interni e le fibre. Mettetela in microonde coperta con pellicola oppure in un apposito recipiente da Mo, alla max potenza finché è tenera. Toglietela dal MO e fatela intiepidire. A questo punto potete togliere la buccia che

verrà via senza fatica. Mettere la zucca in una pentola con acqua e del dado vegetale casalingo. Fate cuocere per bene ed una volta cotto frullate con il minipimer, aggiungendo a piacere o 100 g di ricotta oppure 100 g di panna. Regolare di sale.

Lessate in acqua bollente dei gamberi freschi. Sgusciateli.

Impiattate la crema di zucca e mettete a raggera i gamberi.

Emulsionate con un po' di olio un cucchiaino di prezzemolo tritato e versatene un cucchiaino in ogni piatto sopra ai gamberi a gocce. A piacere una macinata di pepe.

## **CRESPELLE GAMBERI E PISELLI di MarinaV**

Di queste crespelle non ho mai fatto la foto, mi dispiace.

Però ho la foto di questa pasta fatta praticamente con lo stesso ripieno solo che non ho schiacciato i piselli.

Per 10 crespelle da 20 cm di diametro

Tempo: 75 minuti + 25 minuti in forno

### **Ingredienti crespelle:**

60 g farina bianca

25 g farina di ceci

165 ml latte

1 uovo grande

20 g burro

prezzemolo

sale



### **Ingredienti ripieno:**

400 g code di gambero surgelate

300 g piselli surgelati

3 spicchi d'aglio

olio d'oliva extravergine

250 ml panna fresca

sale

pepe

Preparare la pastella per le crespelle: mescolare bene le due farine con un pizzico di sale, l'uovo e il latte e mettere a riposare per mezz'ora.

Mettere in padella con l'olio gli spicchi d'aglio NON sbucciati ma solamente schiacciati. Aggiungere i gamberi e farli scongelare a fuoco basso. Man mano tirarli fuori e sgusciarli, tenendo da una parte i gamberi e dall'altra i gusci. Non fare cuocere troppo i gamberi: appena sono scongelati tutti, spegnere subito il fuoco.

Finito di sbucciare i gamberi, rimettere i gusci in padella e far andare a fuoco vivo, schiacciando per bene i gusci. Quando l'acqua si sarà ritirata della metà,

togliere le bucce (facendole scolare ben bene e schiacciandole) e aggiungere i piselli ancora surgelati.

Farli scongelare a fuoco medio e cuocere circa 5 minuti, fin quando è possibile schiacciarli con la forchetta. Togliere l'aglio. Salare, pepare, aggiungere un po' di prezzemolo tritato ben fino, spegnere il fuoco e schiacciare i piselli: deve restare un po' granuloso, ma non ci devono essere piselli interi. Il purè deve restare abbastanza morbido, quindi l'acqua non si deve asciugare troppo.

Aggiungere alla pastella del prezzemolo e il burro fuso nel padellino (diametro 20 cm) in cui cuoceranno le crespelle. Cuocere le crespelle sottilissime e senza ungere più il padellino. Allargarle tutte sul piano di lavoro e farcirle con una cucchiata di purè di piselli e tre gamberi (se si vuole, si possono tagliare i gamberi a pezzetti, a me piacciono interi). Piegare la crespella a fazzoletto e mettere in una teglia abbondantemente imburrata. Cospargere con panna fresca ed altro prezzemolo.

Coprire la teglia con alluminio e infornare per 25 minuti a 180° C.

### **CUSCUS (BURGHUL)DI PESCE di Elena**



Ho preso, all'incirca, 8 etti di pesce misto, seppie, totani, un trancio di cernia, mazzancolle, gamberi ed anche mezzo chilo fra vongole e cozze.

Ho fatto un trito di aglio e una manciata di mandorle, ho affettato una cipolla medio-piccola, ho tagliato a dadini piccoli due belle carote e una gamba di sedano.

Ho fatto rosolare il trito, aggiunto un passato di pomodori freschi e un bicchiere di brodo di pesce, l'ho lasciato andare per un quarto d'ora poi ho aggiunto il pesce tagliato a pezzi, prima seppie e totani, poi la cernia e per ultimo gamberi e mazzancolle sguosciate ed infine i datteri. le teste dei crostacei le ho messe in un pentolino e ricoperte di acqua, senza nulla. Al bollore ho calcolato 3 minuti, con la forchetta le ho schiacciate un po' .

Ho messo il cuscus o meglio il burghul, in una zuppiera e l'ho fatto gonfiare col liquido filtrato dei crostacei e parte del liquido della zuppa, l'ho messo nei piatti e sopra i pesci.

## **FARFALLE DI PASTA FRESCA CON ZUCCHINE E GAMBERETTI di Rosaria Rubino**



Taglio i zucchini a piccoli dadini, in una padella faccio rosolare un po' di cipolla affettata sottilmente, appena è bionda aggiungo i zucchini e faccio rosolare per una decina di minuti, aggiusto di sale e aggiungo un po' d'acqua, quando le zucchini sono quasi cotte aggiungo i gamberetti, faccio cuocere altri cinque minuti e spengo, lesso le farfalle le scolo e le faccio saltare velocemente in padella con i zucchini.

## **FUSILLI CON ZUCCHINE, GAMBERETTI E POMODORINI di Sofia**

Ingredienti: (dose del raduno)

1kg e mezzo di fusilli della setaro  
 1 kg di pomodorini ciliegina tagliati in 4  
 1 kg di zucchini piccole tagliate a dadini  
 1 kg di gamberetti bianchi  
 aglio  
 olio  
 sale



Soffriggere in un tegame olio, aglio e zucchini.

Stessa cosa per i pomodorini. Stessa cosa per i gamberetti (che devono appena colorire).

Mentre lessate la pasta unire nel tegame dei pomodorini i gamberetti e le zucchini e amalgamare sul fuoco pochi minuti, aggiungere la pasta scolata al dente e amalgamare ancora pochi pochi minuti e servire.

## **GNOCCHETTI AGLI SCAMPI di Elena**



Avevo 4 scampi in freezer, acquistati vivi qualche tempo fa, ho deciso di farci il sugo per degli gnocchetti.

Io non faccio la ricetta che qui si trova più facilmente nei ristoranti e che prevede sugo di pomodoro e panna, ma un sugo quasi in bianco che lascia intatto il sapore del crostaceo.

Ho preso, prezzemolo, aglio, peperoncino, e pomodorini. Dopo una veloce passata sotto l'acqua per sciacquarli un po', ho preso un bisturi (grazie a Graziana che tempo fa ne aveva suggerito l'uso per alcune operazioni) ed ho inciso la pancia cominciando dall'alto e finendo in basso, poi ho allargato leggermente le parti, ho messo

dell'olio in una padella con l'aglio e il peperoncino. Appena l'aglio è rosolato ho aggiunto gli scampi e li ho fatti insaporire da ambo i lati e bagnato con vino bianco (ma se ne può fare anche a meno). Quando è evaporato bene, ho spento e lasciato intiepidire, poi ho preso un piatto ed ho iniziato a togliere la polpa, anche dalle chele, schiacciandole con uno schiaccianoci. Ne ho lasciato uno intero. Poi, tutti gli scarti li ho messi in un pentolino con un po' d'acqua e con una forchetta ho schiacciato bene le teste. Ho messo sul fuoco e ho fatto ridurre a metà il liquido. L'ho filtrato con il colino da brodo, sempre schiacciando con una forchetta per far passare bene il "sapore". Poi ho unito anche i pomodori, in precedenza sbollentati e tagliati a dadini. Rimesso sul fuoco, dopo un paio di minuti ho tolto lo scampo intero e portato il sugo a fine cottura, circa 10 minuti. Spento e aggiunto del prezzemolo tritato. Una volta scolati gli gnocchetti, ho riacceso il fuoco e li ho fatti insaporire velocemente.

### **GNOCCHETTI SARDI, BROCCOLETTI E SALMONE FRESCO di Gabrigabri**

350 g di pasta tipo gnocchetti sardi, 300 g di cime di broccoletti, 300 gr, di polpa di salmone fresca tagliati a dadini, un bicchiere di vino bianco, aglio, olio, sale e pepe.

In una padella mettete 3 o 4 cucchiari di olio d'oliva buono, ma non troppo saporito, e fate lasciare il gusto a 2 o 3 spicchi d'aglio svestito, senza farlo bruciare.

Aggiungete i broccoletti ben divisi a cimette e fate insaporire per qualche minuto.

Ora aggiungete i dadini di salmone, fate prendere calore, aggiustate di sale e di pepe, bagnate con il vino bianco, alzate il fuoco per un minuto o due per far evaporare l'alcool.

Coprite la pentola e cuocete a fuoco basso per una ventina di minuti, se servisse bagnate con un goccio d'acqua degli gnocchetti che nel frattempo avrete messo a lessare.

Quando gli gnocchetti saranno quasi a cottura, (lasciateli indietro di un minuto), colateli e versateli nella padella con il sugo. Fateli saltare (senza spatasciare) e portateli in tavola caldi.

Si possono cospargere di prezzemolo tritato, ma io preferisco un bel giro di pepe di mulinello.

Con questa ricetta ho utilizzato anche altri tipi di pesce, tipo palombo o spada, il mio amor-marito li ama anche con qualche pomodorino messo a cuocere nel sugo.

### **LASAGNA di Nerone**

Pasta nera (con il nero di seppia)

Ripieno: salmone fresco, cuori di carciofi tagliati molto sottili, un po' pi pignoli, vellutata di pesce.

Ricordo che non solo era buono, anche molto elegante il contrasto fra il nero e il rosa/arancio del pesce.

## **LASAGNA DI PESCE di Enzo**

fare le sfogliette di pasta mescolando al 50% farina e verdura (metti melanzana prima saltata oppure zucchini,oppure ancora funghi porcini).

Certo che tutte le componenti di queste lasagne della fantasia sono potenzialmente una miniera.

Io provo quindi a dare una ricetta assolutamente di fantasia, mai provata e di cui sconsiglio caldamente la realizzazione.

Si prendano 150 g di melanzana saltata a tocchetti con profumi e ben strizzata con altrettanti di farina di farro e si passino dal frullatore aggiungendo sale, pepe ed acqua fino ad avere un composto semiliquido.

Ungendo una piccola padellina e, a caldo, ricoprendo il fondo con questa crema, si ottengono dei dischetti sottili che si mettono da parte.

Di cuoce in un court-buillon molto ristretto della razza e si pulisce dalle cartilagini.

L'acqua del court buillon si passa dal colino e si mette da parte.

Si prepara un roux con farina ed olio e.v. con aromi e si aggiunge l'acqua fino ad ottenere una falsa besciamelle.

Si inizia a montare il piatto con una sfoglia, pesce, poca besciamelle, altra sfoglia, altro pesce ecc.

Io farei con 4 sfoglie, lasciando l'ultima a coprire, senza nulla sopra.

Queste si possono preparare anche ben prima del pranzo e lasciare in una teglia antiaderente da mettere in forno per riscaldare.

A parte si potrà preparare una salsina da decorazione tipo quella che dice Nera oppure frullando del peperone rosso cotto in forno con aggiunta di olio a freddo.

Si impiattano le singole paste al forno scaldate e si decora il piatto.

Poi si racconta di Coquinaria, di una ricetta nata da molte fantasie, costruita in diretta sul forum, con il contributo di persone di due continenti ecc.

Sarà questa la parte più bella del piatto.

## **LASAGNA VONGOLE,ZUCCHINE E PINOLI di Numberone**

Anche in questo caso ho fatto una variante di un sughetto alle zucchine che faccio spesso in estate.

Mettere olio e qualche spicchio d'aglio a insaporire (poi toglierlo) in padella. Aggiungere il verde di 4/5 zucchine, tagliate a julienne (quando faccio le mezze linguine con questo sughetto, le zucchine le taglio a quadrettini, e a volte, alla fine una parte di esse le passo al minipimer)portare a cottura, a fuoco vivace con l'acqua delle vongole (o un po' di acqua calda.

per il sughetto semplice).Cuocere una decina di minuti. Alla fine aggiungere pinoli tritati e le vongole, in precedenza sgusciate, ci sta benissimo, se si ha, anche del basilico tritato.

Io ho farcito gli strati di pasta all'uovo con questo sughetto, che ho mantenuto un po' più liquidino proprio perché poi il tutto passa un po' in forno. Per il sughetto semplice, tirarlo un po' di più.



## **LASAGNE AL SALMONE di Rossana66**

Togliere le lisce a 400g di salmone fresco, farne dei pezzetti piccoli e rosolarli nel burro con sale e pepe.

Tritarli grossolanamente.

In una teglia imburrata fare uno strato di pasta, uno di salmone, besciamella e cospargere di parmigiano grattugiato.

Fare più strati, terminare con la besciamella, il formaggio e cuocere a 150 gradi finché non si sarà formata una crosticina dorata

## **LASAGNETTA PORRI E BRANZINO di Giuliana**

la dose è per due, fate poi eventualmente le debite proporzioni.

4 pezzi di pasta fresca (lasagna)

1 branzino piccolo sfilettato, senza pelle

2 porri piccoli

1 spicchio d'aglio

4 o 5 pomodorini ciliegia

poco prezzemolo tritato

sale, pepe bianco

olio



pulire bene i porri, affettarli finemente, trascurando la parte più dura.

In un goccio d'olio mettere uno spicchio d'aglio in camicia e aggiungere i porri, lasciandoli appassire a fuoco basso. Regolare di sale e pepe bianco.

Una volta stufati i porri, aggiungere il filetto di branzino tagliato a listarelle e lasciar cuocere qualche minuto.

Quasi alla fine aggiungere i pomodorini tagliati a pezzi.

Da un paio di sfoglie ricavare quattro pezzi di lasagna fresca il più possibile quadrati.

Mettere a bollire l'acqua in una larga padella e cuocere al dente le lasagne.

Toglierle senza romperle, asciugandole su un canovaccio pulito.

Impiattare una lasagnetta, cospargere con un pochino di ragù di branzino, quindi coprire con l'altra lasagnetta e condire bene con il sugo, aggiungere un paio di pizzichi di prezzemolo e un giro d'olio a crudo.

## **LINGUINE AL MISSOLTINO di Giuliana**

4 missoltini

1 spicchio d'aglio

Qualche pomodorino

Prezzemolo

Sale, poco pepe

Olio e.v.



Scaldare una bistecchiera, una volta rovente grigliare i missoltini da ambo le parti.

Lasciarli raffreddare e poi sminuzzarli pazientemente.

In un tegame scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio in camicia.

Unire i missoltini sminuzzati, lasciar insaporire 2 o 3 minuti, quindi aggiungere i pomodorini lavati e tagliati a metà.

Un pizzico di sale e di pepe.

Nel frattempo cuocere la pasta, una volta pronta versarla nel tegame dei missoltini e saltarla velocemente. Finire con del prezzemolo tritato fresco.

### **LINGUINE ALLO SCOGLIO di Marcy**

250 g di pomodorini tagliati in 4

olio

aglio

300 g di cozze

300 g di vongole

200 g di gamberetti

200 g di scampi

Soffriggere l'aglio nell'olio e mettere le vongole e le cozze precedentemente spurgate.

Una volta aperte, toglietele dalla pentola e filtrate il sugo rimasto.

Rimettete sul fuoco la pentola con altro olio e aglio, mettete i pomodorini tagliati in 4 e fate andare per qualche minuto

A metà cottura, mettete i gamberetti sgusciati e gli scampi tagliati nella sommità superiore con un taglio longitudinale.

Verso la fine aggiungete il liquido delle cozze e delle vongole filtrato e i mitili sgusciati. Tenetene da parte alcuni con il guscio .

Cuocete gli spaghetti e poco prima che siano cotti, scolateli e saltateli nel sugo. Se serve aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura.

Se piace mettere un po' di prezzemolo tritato.

### **LINGUINE CON BOTTARGA di Chandra**



Linguine al torchio alle ortiche con mandorle e bottarga di muggine

## LINGUINE CON CANNOLICCHI E PESTO di Rosalba

Far soffriggere uno spicchio d'aglio in un po' d'olio d'oliva, togliere l'aglio e aggiungere i cannolicchi, spruzzare di vino bianco e farli aprire, appena aperti aggiungere qualche pomodorino tagliuzzato, aggiustare di sale e pepe.

A parte lessare le linguine al dente e scolarle nella padella saltandole a fuoco vivo aggiungere un cucchiaio di pesto al basilico e in fine prezzemolo tritato fresco.



## LINGUINE SCORFANO E CICALI di Giuliana

per due persone

1 scorfano sfilettato  
 3 o 4 cicale  
 2 spicchi d'aglio  
 1 bicchiere scarso di vino bianco  
 prezzemolo, basilico  
 pomodorini ciliegia  
 sale, pepe, olio



Sfilettare lo scorfano, o farselo sfilettare in pescheria facendosi però dare la carcassa.

Lavare le cicale e poi con una forbice fare un taglio per il lungo sulla loro pancia.

In un tegame capace rosolare uno spicchio d'aglio con un po' di olio e.v. aggiungere la carcassa dello scorfano, lasciarla rosolare, sfumarla con il vino bianco e aggiungere una parte delle erbe aromatiche. Continuare la cottura per qualche minuto, dopodiché eliminare la carcassa dopo averla spolpata nel caso avesse ancora un po' di carne del pesce attaccata.

Nel poco sugo rimasto unire i filetti di scorfano e i pomodorini. Lasciar andare ancora qualche minuto in modo che il pesce sia cotto e i pomodorini comincino a sfarsi.

Tritare il resto del prezzemolo e basilico insieme all'aglio e aggiungerlo. Con la forchetta spezzettare grossolanamente i filetti di pesce e unire le cicale.

Cuocere ancora un paio di minuti.

Versare nella padella le linguine che nel frattempo si saranno fatte cuocere, spadellare qualche istante e servire decorando il piatto con le cicale intere.

## MOQUECA BRASILIANA di MarinaV

*Questo è un piatto unico, ricetta brasiliana fatta con i gamberi, molto buona e molto estiva, di cui vi passo volentieri non solo la versione da me sperimentata ma anche alcune foto dell'esecuzione.*

Ingredienti per 4 pp

1,5 kg di gamberoni crudi

4 pomodori grandi

2 cipolle grandi

2 peperoni rossi o gialli grandi

olio di dendê (sostituire con olio evo)

200 g cocco concentrato in blocco detto santen (se si usa quello in lattina - non zuccherato - diminuire l'acqua del fumetto)

coriandolo

3 limes

sale

(olio al) peperoncino

Per il fumetto:

cipolla

aglio

carota

sedano

coriandolo



Sbucciare i gamberi crudi, condirli con il succo di 2 limes e metterli in frigo coperti a marinare per un paio d'ore.

Preparare il fumetto: mettere a bollire un litro d'acqua (o meno se si usa il cocco in lattina) con una carota, una costa di sedano e un paio di rametti di coriandolo. Affettare la cipolla e l'aglio, soffriggerli in una padella e arrostitire le teste e i carapaci dei gamberi.

Quando l'acqua bolle, metterceli dentro, sfumare la padella con un goccio dell'acqua del fumetto, aggiustare di sale e far sobbollire il fumetto per 30 minuti circa.

Filtrare il fumetto e scioglierci dentro il santen (o aggiungerci il cocco in lattina).

Oliare la pentola di ghisa pesante e farci uno strato di cipolle tagliate a fette tonde grandi e spesse un dito.

Mettere sul fuoco. Fare uno strato di fette di pomodoro e sopra uno strato di peperoni a filetti.

Salare un poco e condire con olio di dendê e alcuni rametti di coriandolo. Aggiungere il fumetto con il cocco (deve coprire di appena due dita le verdure). Portare ad ebollizione senza coprire e spegnere subito. Aggiungere i gamberi, scolati, e il succo del terzo lime. Mescolare bene per fare riscaldare i gamberi (si cuociono immediatamente e diventano duri), controllare di sale e peperoncino.

Servire con il riso basmati in bianco al dente.

*Considerazione finale : la prossima volta faccio restringere di più il fumetto e cerco dei pomodori meno acquosi di questi che ho usato, perché la salsina era troppo liquida.*

## **ORECCHIETTE E CAVATELLI ALLO SCOGLIO SALENTINO di Ty**

la pasta fresca proveniva dal corso del pomeriggio

1 kg di gamberoni freschi interi  
 1 grossa seppia tagliata a pezzetti  
 1 kg di vongole  
 2 kg di cozze  
 una coda di rospo intera  
 1 kg di canocchie  
 una cipolla  
 2 spicchi d'aglio  
 1/2 kg di polpa di pomodoro  
 2 bicchieri di vino bianco  
 2 mazzetti di rucola selvatica  
 olio, sale, pepe



Aprite cozze e vongole a fuoco vivo, Sgusciate le cozze e lasciate le vongole con metà guscio.

Tagliate la coda di rospo a cubetti e tenete la lisca centrale.

Soffriggete la cipolla tritata e l'aglio schiacciato e unite la seppia. Sfumate con un po' di vino.

Lasciate cuocere 10 minuti e unite le canocchie, la lisca di coda di rospo e i gamberi. Sfumate con altro vino e unite il pomodoro. Dopo qualche minuto togliete la lisca e le canocchie dopo averle schiacciate perché rilascino tutto il loro sapore. Fate lo stesso con le teste dei gamberoni. Unite per ultimo coda di rospo, cozze e vongole e cuocete qualche minuto, avendo cura che il sughetto non si asciughi troppo. Assaggiate prima di salare e pepate.

A parte preparate un trito con la rucola e unitelo alla pasta appena scolata con un filo d'olio, poi unite il condimento e servite.

## **PAELLA ALLA VALENCIANA A MODO MIO di Bruna Cipriani**

Per 8 persone

Un pollo di circa un kg,

400 g di riso del tipo che tiene la cottura, se non si trova quello originale spagnolo.

200 g di prosciutto cotto in una sola fetta,

200 g di salsiccia secca piccante (chorizos) oppure salsicetta a nastro e peperoncino,

250 g di piselli sgusciati,

350 g di pomodori pelati,  
8 gamberoni,  
8 scamponi  
750 g di vongole,  
1 sacchetto di cozze  
vino bianco,  
20 pistilli di zafferano oppure una bustina e mezza,  
un ciuffo di prezzemolo,  
un grosso peperone rosso, brodo, un limone, una cipolla, aglio, olio, sale,  
pepe.

Tempo: un'ora e 30 minuti

1. Sventrate, fiammeggiate e lavate il pollo, poi tagliatelo a piccoli pezzi, cercando di eliminare più ossa possibile. Mettete le carcasse del pollo in una pentola d'acqua con gli odori e preparate il brodo che servirà dopo.
2. Mettete nella padella dove intendete cuocere la paella 3 cucchiari di olio e, non appena sarà caldo, fatevi rosolare i pezzi di pollo, a fuoco moderato, in modo che si colorino uniformemente.
3. Nel frattempo mondate e tritate finemente la cipolla, uno spicchio di aglio e il prezzemolo e fateli soffriggere piano, in un'altra padella, con 2 cucchiari di olio. Dopodiché unite i pomodori pelati trituriati, e fate cuocere 10 minuti.
4. Tagliate a dadini il prosciutto, a rondelle la salsiccia e uniteli al pomodoro, insieme con i piselli, prima mondati, lavati e sbollentati. Salate e fate cuocere piano per una decina di minuti.
5. Ora rovesciate tutti questi ingredienti nella padellona del pollo e amalgamateli delicatamente con questo. Continuate la cottura per altri 10 minuti.
6. A parte, in una casseruola larga e bassa, fate aprire le vongole a fuoco vivo (dopo averle ben lavate) unendo un bicchiere di vino bianco. Poi eliminate i molluschi rimasti chiusi e unite gli altri agli ingredienti che stanno cuocendo. Lo stesso fate per le cozze, dopo averle raschiate e lavate, avendo l'accortezza di eliminare mezza valva a quasi tutte.
7. Aggiungete ora il peperone lavato, asciugato, mondato e tagliato a listarelle, poi su tutto distribuite il riso, regolate di sale, pepate e aggiungete un pizzico di peperoncino se la salsicetta è quella nostrana.
8. Mettete i pistilli o le bustine di zafferano in un mestolo di brodo. Spremete il limone e filtrate il succo.
9. Versate sugli ingredienti il brodo con lo zafferano (filtrato) e il succo del limone, poi bagnate con altri 6/7 mestoli di brodo caldo. Fate prendere l'ebollizione sul fornello, appoggiate sopra i gamberoni e gli scamponi, coprite il recipiente e passatelo in forno caldo a 180° lasciandovelo per circa 15 minuti.
10. A fine cottura smuovete gli ingredienti con una paletta e servite la paella ben bollente.

## PAELLA di Bea\_74

Contribuisco anche io....

Ho fatto diverse volte la paella, variante di una ricetta di Maffo (perdonami ma non mi ricordo che cosa ho variato)

(x 4 persone)

1 calamaro  
 1 Kg cozze  
 400 g gamberi  
 1 peperone grande o due piccoli  
 2 zucchine  
 10 pomodori rossi (tipo ciliegina)  
 450 g riso arborio  
 1 bustina di zafferano  
 1/2 bicchiere di vino bianco  
 brodo di pesce

Scaldare le cozze, sgusciarle (lasciarne qualcuna intera per la decorazione); filtrare l'acqua di cottura e mettere a parte.

Rosolare le verdure tagliate a dadini con olio e aglio.

A parte rosolare velocemente i gamberi sgusciati (qualcuno no) con olio e aglio; alzare i gamberi e nello stesso olio rosolare il calamaro tagliato; dopo un po' aggiungere il vino, far sfumare e aggiungere di nuovo i gamberi (lasciando da parte quelli con il guscio); infine aggiungere le cozze precedentemente scaldate. Dopo un po' aggiungere un po' d'acqua delle cozze; far restringere un po' il liquido (il tutto non deve essere secco).

Mettere nel tegame del pesce le verdure rosolate (ricordarsi di eliminare l'aglio), amalgamare e far restringere il liquido.

Aggiungere il riso, farlo tostare e poi aggiungere il brodo cercando di girare il riso il meno possibile. A parte sciogliere lo zafferano in un bicchiere di brodo e aggiungerlo al riso. Aggiungere i gamberi con i gusci e le cozze intere. Aggiungere brodo fino a cottura ultimata. Coprire per qualche minuto a fuoco spento. Servire

## PASTA BRANZINO E CARCIOFI di Nutria



Togliere ai carciofi le foglie esterne più dure tagliarli a metà eliminare la barba e lavarli, metterli in una casseruola con aglio ,prezzemolo e acqua a cuocere (se c'è qualche gambo e' meglio) . quando saranno cotti , tagliare qualche spicchio per decorare (io me ne sono dimenticata) e frullare il resto aggiungendo un po' d'olio. Dal branzino ricavare il filetto e tagliarlo a pezzi non troppo grandi. Intanto portare l'acqua ad ebollizione con semi di finocchio in una

garzina chiusa bene (esperimento se li mettevono nei carciofi era meglio) , quando la pasta (lunga) e' quasi cotta mettere lo zafferano nell'acqua di cottura e poi scolarla , spadellarla nella crema di carciofi, scottare intanto il branzino dalla parte della pelle in padella ( su un pezzetto ho messo dei semi di sesamo, grazie Cindy) . mettere la pasta nei piatti e posare sopra un pezzetto di branzino. (la presentazione, poco riuscita, non e' farina del mio sacco....cavoletto)

### **PASTA CON BOTTARGA di Il Tosco**

Io faccio un soffritto con poco aglio e prezzemolo, ma un po' più d'olio del normale. Spengo e ci butto la bottarga, mescolando. Cuocio gli spaghetti che scolo un po' al dente e rigiro nel sughetto aiutandomi con uno o due cucchiari dell'acqua di cottura. Nel piatto, ulteriore spolverata di bottarga microplanata.

A volte, prima di spengere e imbottargare il soffritto, ci faccio andare per poco due o tre pomodorini Pachino molto maturi tagliati in quattro.

### **PASTA CON BOTTARGA di La Stefi**

Io condisco gli spaghetti semplicemente grattandola sopra la pasta (faccio solo un soffrittino di aglio e cipolla e poi butto gli spaghetti al dente nella padella, grattugio la bottarga e mangio. non so se sia il "modo giusto" ma a me piace).

### **PASTA CON BOTTARGA di Laurapi**

Soffritto 2 spicchi di aglio nell'olio con peperoncino. Ho spento ed ho aggiunto la bottarga tritata. Ho condito la pasta e ci ho aggiunto altra bottarga grattugiata e del pane grattugiato, tostato (come fosse parmigiano). Buono.

Credevo che la bottarga non mi piacesse perché forse avevo mangiato quella di tonno, ma con quella di muggine è tutta un'altra storia. E' proprio buona.

### **PASTA CON BOTTARGA di Pina56**

io ci condisco la pasta. proprio stasera spaghetti con bottarga..metto olio evo in una padella con uno spicchio di aglio, lo tolgo, metto qualche cucchiaino di pane grattugiato lascio colorire poi vai... di bottarga grattugiata. condisco gli spaghetti e via tutti a tavola

## **PASTA CON BOTTARGA di Rossanina**

La grattugio in una ciotola e ci metto un po' di olio (non il toscano che è troppo forte, un olio un po' più delicato, sennò copre il sapore) e faccio assorbire l'olio. Poi scolo la pasta, la butto nella ciotola e mescolo. Grattugiata ulteriore di bottarga e via.. di forchetta.

(per questa funzione la grattugia della microplane è SPLENDIDA!)

## **PASTA CON LE SARDE ALLA PALERMITANA di Daniela Ex Mangiona Di Dolci**

Nettare un chilo di finocchielli selvatici e lessare le parti più tenere in acqua, dove, dopo aver tolti i finocchielli già cotti, bolliremo 900 g di bucatini. Intanto in una casseruola soffriggete un bicchiere di olio d'oliva, due cipolle tagliate finemente, quando si saranno dorate aggiungere 100 grammi di uvetta di Corinto (passolina) e 100 grammi di pinoli, lasciando rosolare alcuni minuti, aggiungo dell'estratto di pomodoro 50 g, i finocchietti scolati e tritati, 1 bustina di zafferano, 800 g di sarde pulite, sale, pepe ed infine quattro acciughe sotto sale sciolte nell'olio. lessata la pasta si aggiunge il condimento, ancora un poco di olio di oliva e ad ornamento alcune sarde fritte in olio e zafferano. Dice il saggio e' buona anche fredda!!!!



## **PASTA CON LE SARDE di Bruna Cipriani**

È una ricetta che risale alla prima metà del secolo scorso

400 G di spaghetti  
 350 g di Sarde Fresche  
 una manciata di finocchio selvatico  
 100g di mollica di pane  
 1 Cipollina  
 2 cucchiari di estratto di Pomodoro( salsina)  
 olio sale pepe

Pulite le Sarde, eliminandone la testa, le interiora e la spina dorsale. Lavatele ed asciugatele

Tritate la cipolla. In una padella versate ½ dl di olio, unite la cipolla, far imbiondire ed unirvi la metà delle sarde diliscate e tritate, aggiungere l'estratto di pomodoro diluito in acqua calda e condire con il sale.

Mescolare al tutto i finocchi selvatici tritati e cuocere a fiamma bassa fino ad ottenere una salsetta un poco densa.

Lessare la pasta scolarla al dente e farla rosolare in una pirofila con qualche cucchiaio d'olio per circa 10', unirvi la salsetta di pomodoro e sarde, mescolare e togliere dal fuoco. Diliscare le rimanenti sarde, tritarle, farle rosolare in qualche cucchiaio di olio e completare con la mollica di pane imbiandita nell'olio caldo.

Servire gli spaghetti in fondine calde e servire a parte le sarde.

### **PASTA CON LE SARDE di Cindy**

Ing. per 6/8 persone:

4 mazzetti di finocchietti di montagna

2 cipolle bianche

5 acciughe sotto olio o salate

700g di sarde freschissime

700 g di bucatini

30g di uva passolina

30 g di pinoli

30 g di graniglia di mandorle tostate

1 bicchiere di olio ev

sale

Pulire accuratamente i finocchietti e lessarli in abbondante acqua, scolarli mettendo da parte l'acqua che servirà per cuocere la pasta, tritarli e insaporire in padella con la cipolla grattugiata e l'olio nel quale saranno state già sciolte le acciughe.

Pulire le sarde per bene (io questa operazione la faccio fare al pescivendolo) e unirne 500g all'intingolo di finocchietti, fare insaporire sul fuoco aggiungere la passolina e i pinoli.

Cuocere molto al dente la pasta nell'acqua dei finocchietti, scolarla e condirla con metà dell'intingolo.

Preparare una teglia unguendola di olio e spolverizzandola di pangrattato. mettere dentro la pasta completando con la rimanenza delle sarde lasciate possibilmente intere e spolverizzando con la graniglia di mandorle.

Passare in forno caldo per 8/10 minuti.

Aggiungo solo una cosa: per non farla venire proprio bianca bianca io metto nel sughino delle sarde un cucchiaio di salsa di pomodoro, ma c'è anche chi mette lo zafferano.

### **PASTA CON SARDE di Rosa Cremona**

Ragazzi non avevo mai mangiato un piatto così insolito.

Le siciliane di Palermo sanno di che parlo, un piatto eccellente della tradizione.

Le ricette delle specialità che mi sono state servite devo ancora recuperarle.

Del piatto in questione ho anche la foto, il procedimento della ricetta mi è stato detto a voce e devo trascriverlo, comunque un piatto che richiede una lunga preparazione.



Gli ingredienti li ricordo,  
 sarde  
 uva passa bianca  
 pinoli  
 finocchietto selvatico fresco  
 mollica di pane abbrustolita  
 passata di pomodoro  
 cipollotti freschi  
 penso ancora qualcosa mi sfugge

### **PASTA CON ZUCCHINE E GAMBERI di Macla**

Ingredienti: 2 zucchine verdi una carota tagliate a julienne o a piccoli pezzi, una cipolletta, due pomodori e un chilo di gamberi.

Si sbucciano i gamberi e si mettono da parte. In un pentolino si fanno bollire le "bucce", in acqua semplice con l'aggiunta di un po' di sale.

In una padella antiaderente si fanno rosolare le zucchine, la carota e la cipolla, si aggiungono i pomodori si aggiunge un po' del liquido di cottura delle bucce. Quasi a fine cottura si aggiungono i gamberi. In questo sughetto spadelli la pasta

### **PASTA E FAGIOLI CON I FRUTTI DI MARE di Rosaria Rubino**

Ho lessato fagioli lamon con uno spicchio d'aglio, prezzemolo, sedano e qualche pomodorino, nei fagioli lessati ho calato la pasta e fatto cuocere, a metà cottura ho versato l'acqua filtrata dei frutti di mare aperti in una padella precedentemente e alla fine proprio prima di spegnere i frutti di mare sgusciati

## **PASTICCIO DI PESCE di Graziana**

Per il ripieno:

200 g di gamberetti  
 200 g di polpa di salmone( o branzino,)  
 200 g di calamari  
 200 g di canestrelli  
 1 carota  
 1 scalogno  
 1 gambo di sedano  
 prezzemolo e basilico  
 1 spicchio di aglio  
 4 cucchiari di olio  
 ½ bicchiere di vino bianco  
 100 g di burro  
 100 g di farina  
 1/2 litro di latte  
 ½ litro di fumetto

Volendo si possono aggiungere altri pesci: gamberi, sogliola cozze ecc.

Pulire il pesce e tagliarlo a pezzetti

In un tegame mettere l'olio e un mirepoix fatta con scalogno carota e sedano e aglio.

Far rosolare qualche minuto poi aggiungere il pesce, cospargere di prezzemolo e basilico e mescolare il tutto A fiamma vivace aggiungere il vino e farlo evaporare.

Preparare la vellutata come una normale besciamella (io metto solo fumetto e niente latte, ma devo dire che viene buono anche con il latte)

Lessare le lasagne, tuffarle in acqua fredda e asciugarle.

Ungere una pirofila da forno con poco vellutata, mettere le lasagne, senza lisciarle, al contrario formare delle pieghe (non so spiegare bene, fate conto come buttare un fazzoletto o un foulard su una superficie piana, si formano delle pieghe...)cospargerle con la vellutata e poi il sugo di pesce. Fare qualche strato. L'ultimo dovrà essere coperto di vellutata e poco sugo.

Mettere in forno a gratinare per circa 15-20 minuti.

E' di sicura riuscita e si presta ad essere surgelato

## **PENNE CON TONNO FRESCO di Ri.Paola**



Uno spicchio d'aglio, pomodori e 2 capperi. Si salta tutto in padella e si condisce la pasta.

## PICI CON LE VONGOLE VERACI di Chandra

(x due!!!!)

Lascio spurgare x 3 ore circa 1 kg di vongole veraci in una ciotola piena d'acqua e sale grosso (tolgo tutte quelle che galleggiano), dopodiché preparo una padella con acqua, vino bianco e un paio di ciuffetti di prezzemolo e vi verso le vongole, tenendole finché si aprono completamente (quelle che rimangono chiuse le butto via).



Scolo l'acqua di cottura attraverso un setaccio ricoperto di garza (così non passa eventuale sabbia) e tengo questo liquido da parte.

Sguscio metà delle vongole, passandole ancora ad una ad una sotto un filo d'acqua. lo so di essere troppo esagerata.. ma odio sentire sotto i denti la sabbia mentre mangio!!

In un wok metto 3 cucchiari d'olio EVO, 1 spicchio e mezzo di aglio tritato, peperoncino fresco a pezzetti e, non appena cominciano a sfrigolare, ci aggiungo 5-6 pomodorini ciliegia tagliati a filetti e alzo il fuoco. i pomodorini cominceranno a rilasciare il loro nettare...e l'olio comincia ad assorbirlo, diventando cremoso e di un bel colorino arancio..

Dopo 1 -2 minuti unisco le vongole, sfumo con 1/2 bicchiere (da vino!!) di vino bianco secco, una spolverata di prezzemolo tritato. Lascio consumare un po', poi, pian piano, unisco un po' di acqua di cottura delle vongole. faccio evaporare un attimo, poi spengo (le vongole devono rimanere un po' brodose).

...Ogni tanto faccio sfrigolare sulle pareti del wok il condimento. a parte il profumo che si sprigiona.. e' uno di quei gesti "miei" con cui curo la riuscita del piatto! Sicuramente a livello tecnico non serve assolutamente a nulla.. ma x la buona riuscita dei "miei"pici, si!!!!

In una pentola metto a bollire semplice acqua addizionata ad acqua di cottura delle vongole (ne lascio ancora un po' da parte) sale grosso appena accenna il bollore e 250 g di picci artigianali (hanno molto amido e permettono che il sughetto diventi cremoso).

In questo caso i picci (..ops x chi non lo sapesse sono dei grossi spaghetti originari di Arezzo...Ross.. sbaglio???) da me acquistati richiedevano 5 min. di cottura...dopo 2 minuti e 1/2 li ho scolati e li ho subito messi a saltare nel wok con le vongole x altri 3 minuti circa,aggiungendo, se necessario, acqua di cottura dei molluschi. Alla fine deve risultare al dente (ho scoperto l'acqua calda!!) e super-cremosa!!

Un'ultima spolverata di prezzemolo tritato e...MAGNATEVELI!!!

## POLENTA E VONGOLE di Enzo

Di primo avevo fatto la polenta, abbastanza soda e usando, come acqua, anche quella rilasciata dalle vongole e preventivamente filtrata.

Le vongole, fatte aprire, le avevo fatte cuocere in un sughetto di pomodoro in battuto di prezzemolo, aglio e peperoncino.

Insomma vongole in umido.

La polenta l'avevo fatta raffreddare in formine a forma di tazza, ma ho letto l'idea di farla rapprendere nei gusci della Shell e mi piace.

Poi nel piatto avevo messo la polenta al centro e le vongole con il loro sughetto intorno.

## **RAVIOLI DI PESCE di Elena**

### **Ripieno**

3 etti di polpa di pesce arrosto

4 etti di verdure di campo( borraggine,erbetta etc)

1 etto ca. di ricotta

70 g di parmigiano

1 uovo

pepe e sale

Per il **condimento**

Un trito di prezzemolo,basilico,aglio,cipolla, timo, maggiorana, olio e burro



Si fanno lessare le erbe, si pulisce il pesce prendendone le polpe e si unisce, in una terrina,le verdure sminuzzate, la ricotta, il pesce,il parmigiano e le uova.

Si prepara la pasta, e si fanno i ravioli.

Si condiscono con il trito di erbe fatte soffriggere piano piano in olio e burro.

## **RAVIOLI RIPIENI DI BRANZINO di Maffo**

Ravioli ripieni di branzino cotto con scalogno su crema morbida di zucchine, con fiori di zucca infarinati e fritti e ragù di gamberi (che però sono stati messi interi)



## **RISO ALLO SCOGLIO di Elena**

per 4 persone  
(che per far proprio la pignola è diverso dal riso mare)

7/8 etti fra polpi, seppie, totani  
1/2 chilo cozze  
3 etti vongole o pietruzze  
gamberi, scampi a volontà  
4 etti di riso carnaroli



qui ci sono, gamberi, mazzancolle, seppie piccole, totanini-ini, totani, scampi, vongole e cozze. Mancava il polpo che non l'ho trovato.

Dopo averli puliti vanno fatti a pezzettini, i crostacei sbucciati, le teste tenute e anche le chele degli scampi, le cozze e le vongole fatte aprire a parte, l'acqua delle cozze la butto via mentre quella delle vongole la filtro e la tengo, questi li trito grossolanamente. Metto le teste e le chele dei crostacei in un tegame con dell'acqua, circa 1 litro, e li faccio bollire, via via con la forchetta schiaccio tutto. In una padella salta-pasta faccio imbiondire dell'aglio e del peperoncino: quando è pronto, butto prima le seppie e i totani più grandi, bisogna sempre considerare la grandezza per i diversi tempi di cottura. Mescolo, copro e faccio cuocere per 10/15 minuti. Poi passo ai totanini e alle polpe dei crostacei : faccio insaporire e bagno con del vino bianco, metto anche uno scampo che ho tenuto intero per guarnizione, faccio cuocere per un altro quarto d'ora. Poi trasferisco il tutto in una terrina. Nella stessa padella metto una noce di burro : quando è sciolta butto il riso e lo tosto, bagno con l'acqua delle vongole e faccio assorbire, poi proseguo la cottura usando il liquido delle teste dei crostacei, è questo che rende il riso buonerrimo, naturalmente lo colo. Un mestolo alla volta fino a completo assorbimento: a metà cottura unisco il tutto. Pochi minuti prima di spegnere metto anche i frutti di mare. Spengo e lascio per un paio di minuti coperto. Io lo servo senza nulla ma se piace si può aggiungere del prezzemolo tritato.

## **RISO VENERE DELL'IMPERATORE di Manu Bla bla**

(l'imperatore è Ivan, mio marito, of course)

ingredienti per 3 persone:  
10 mazzancolle  
10 seppioline (poi dipende dalla grandezza e quindi si può aumentare o diminuire)  
2 zucchine  
una decina di pomodorini  
1 scalogno



1 spicchio d'aglio  
prezzemolo tritato  
olio evo (2 cucchiari)  
300 g di riso venere

Mettere a lessare il riso in acqua salata.

Nel frattempo che il riso si cuoce si può iniziare con il condimento, il riso in effetti ci mette molto a cuocere.

Io ho usato 2 diverse pentole in alluminio pressofuso, una per le verdure ed una per il pesce, per il semplice motivo che avendo esigenze di cucinare anche per la persona vegana ho dovuto tenere separati i condimenti. tuttavia si può procedere con un'unica pentola.

Messo lo scalogno a indorare con un cucchiaino di olio, ho poi aggiunto le zucchine tagliate a julienne un pò spessine e le ho lasciate andare quel tanto da farle cuocere stando attenta a non farle spappolare, praticamente senza liquidi (o al limite un mezzo bicchiere di vino bianco).

A pochi minuti dalla fine della cottura ho aggiunto i pomodorini tagliati a metà, il prezzemolo tritato ed aggiustato un pò di sale.

Nell'altra pentola un cucchiaino d'olio, lo spicchio d'aglio e quindi le seppioline pulite e tagliate a listarelle, lasciate cuocere un pochino a fine cottura sono state raggiunte dalle mazzancolle pulite e private della testa.

Con la testa delle mazzancolle da parte andava un fumetto ristretto di pesce per il condimento finale.

Quando il riso venere era pronto prima l'ho condito nelle verdure (e quindi servito alla persona vegana) e poi ho aggiunto il pesce e il fumetto e fatto amalgamare bene sul fuoco a fiamma vivace.

## **RISOTTO ALLA MARINARA di Marcy**

1 tazzina da caffè di riso per commensale  
500 g di vongole  
500 g di cozze  
250 g di gamberi  
fumetto di pesce  
prezzemolo  
1 piccolo bicchiere di vino bianco  
pepe  
olio

A parte fate aprire in una padella larga con olio e aglio le cozze e le vongole. Appena di aprono toglietele dalla padella e una volta fredde sgusciatele. Anche se appaiono leggermente crude, non importa, finiranno la cottura nel riso. Se cuociono troppo i mitili diventano...gommosi.

Nella cottura rilasceranno del liquido. Filtratelo e mettetelo da parte.

Sgusciate a crudo i gamberi e lavateli e metteteli da parte.

Tostare il riso nell'olio caldo dove avrete soffritto uno spicchio di aglio (che poi avrete tolto), versate il liquido dei mitili, e poi mano a mano versate il fumetto di pesce.

Quando al riso manca poco per essere pronto, versate i gamberi e le cozze e le vongole. Continuate a mescolare e portate a cottura. Versando il bicchiere di vino bianco.

Mettete il prezzemolo e una macinata di pepe e servite.

### **RISOTTO ALLA PESCATORA di Rosaria Rubino**



Faccio un brodo vegetale leggero con prezzemolo, sedano, carota e pomodorini.

Lesso un paio di calamari e ne conservo l'acqua, faccio lo stesso con i gamberi che dopo lessato sguscio, apro in una padella le cozze e i frutti di mare con un po' di pepe, filtro la loro acqua e la conservo, sguscio le cozze e i frutti di mare lasciandone qualcuna con i gusci.

Faccio tostare il riso in un po' di olio e burro, sfumo con vino bianco e poi faccio cuocere aggiungendo poco alla volta il brodo vegetale alternato all'acqua dove hanno cotto i calamari e i gamberi, e per ultimo con l'acqua filtrata dei frutti di mare quando il riso è quasi cotto ci aggiungo i calamari a pezzetti i gamberi e i frutti di mare per ultimo, manteco con una noce di burro.

### **SCILATELLE ALLE ORTICHE E FRUTTI DI MARE di Chandra**

La pasta è preparata con semola di grano duro, acqua e ortiche.

Per il condimento ho lasciato aprire cozze e vongole al vapore in un pochino d'acqua (che poi filtro e conservo); soffritto di olio, aglio, peperoncino + gamberi, mazzancolle, scampetti, cozze e vongole, sfumate con un pochino di vino bianco, l'acqua tenuta da parte e, alla fine, spolverata di prezzemolo.

Trasferisco le scilatelle non ancora perfettamente cotte nella padella e finisco di cuocere insieme che si forma tutta una cremina.



## **SFORMATO DI PASTA CON POMODORI E SEPIE di Rossa**

X 4 pax  
 500 g seppioline  
 100 g cipolle  
 2 spicchi di aglio  
 1 chili  
 60 g sedano 60 g carote 500 g polpa di pomodoro  
 3 cc olio  
 sale pepe macinato fresco  
 1 c prezzemolo tritato  
 400 pipe rigate  
 60 g parmigiano o pecorino rimano  
 250 g panna

dividere a metà le sepie. Sbucciare e tritare finemente l'aglio e le cipolle. Tagliare a metà il peperoncino, privarlo dei semi e dei filamenti e tritarlo finemente. Ridurre sedano e carote a dadini .

scaldare l'olio e farvi appassire il trito di cipolla e aglio, aggiungere le verdure a dadini e il peperoncino e la polpa di pomodoro. Fare cuocere per 5 mins e aggiungere il prezzemolo. Unire le sepie e fare cuocere ancora per 5 mins.

Intanto cuocere la pasta al dente e aggiungerla, ben sgocciolata, al sugo.

Ungere uno stampo da sformato, disporvi la pasta incorporando il formaggio e la panna.

Gratinare in forno a 180° per 20 mins.

## **SPAGHETTI AL PEPERONE AL FORNO ED ARINGA AFFUIMICATA di Elleffe**

Fai cuocere 2 peperoni rossi ed uno giallo al forno. Puliscili il rosso lo frulli ed il giallo lo tagli a julienne . Butta la pasta. In una padella metti un giro d'olio e scalda la crema rossa. Aggiusta di sale (poco), metti i gialli, pepa, toglì dal fuoco. Taglia l'aringa come ti aggrada e uniscila ai peperoni, scola la pasta, falla saltare. Pepa.

## **SPAGHETTI ALLE VONGOLE di Graziella66**

Questo e' il piatto "veloce e saporito" che preferisco....

Si va in giro.... ci si ferma in pescheria.... si comprano le vongole.... si torna a casa.... da quel momento basta un quarto d'ora e si fa. Mentre cuociono gli spaghetti, mettere un po' d'olio in una padella del coquicompleanno, far saltare un po' d'aglio e prezzemolo tritato, gettare le vongole, e farle aprire sfumando con un po' di vino bianco. Salare, pepare, e aggiungere gli spaghetti facendoli saltare. Aggiungere peperoncino se piace.



## **SPAGHETTI COL RAGÙ DI TRIGLIE di Giuliana**

Fai un soffritto con aglio, cipolla, carota e sedano, poi ci metti i filetti di triglia, un po' di timo, pochissimo pomodoro e lasci cuocere bene, dopodiché, schiacciando con la forchetta riduci in pezzettini le triglie.

Coli la pasta e la spadelli in questo sugo.....

E' una ricetta del Baccani che trovo ottima

## **SPAGHETTI CON I MISSOLTIN di Bruna Cipriani**



Sono gli agoni pescati nel lago di Como nel mese di maggio, eviscerati, salati, , infilati con uno spago attraverso gli occhi ed essiccati al sole, pressati poi a strati con foglie di alloro .Vengono conservati per alcuni mesi chiusi con coperchi di legno pressato da pesi per la fuoriuscita graduale del grasso del pesce, la conservazione nei contenitori deve durare per almeno 60-90 giorni.

Il nome missoltin significa "messo nel tino" altri sinonimi sono missoltit, missultit, dipende dal dialetto locale. Sono prodotti anche sul lago d'Iseo e di Garda.

Per fare gli spaghetti occorrono:  
 un missoltin e mezzo per persona  
 dei pomodori a dadini  
 prezzemolo tritato  
 aglio, olio evo, peperoncino

Si spelano e si diliscano i pesci essiccati, riducendoli a pezzettini piccoli. In una padella si scaldano alcuni cucchiai di olio con l'aglio e il peperoncino, fuori dal fuoco si buttano i missoltin, si rigirano rimettendo sul fuoco fino a quando non si sono ben scaldati, si versano gli spaghetti al dente con un paio di cucchiai dell'acqua di cottura e si spadella il tutto con un pizzico di prezzemolo tritato.

## **SPAGHETTI CON SEPIE E PISELLI di RosalbaF**

ho messo in una padella dell'olio e una cipollina fresca tagliata sottile sottile, ho fatto dorare e aggiunto le sepie tagliate a striscioline, quindi ho sfumato con del vino bianco secco.

Ho aggiunto un paio di foglie d'alloro fresco, sale e pepe 5/6 pomodorini(campani)qualche fino di erba cipollina sminuzzata un bicchiere d'acqua.

Ho coperto e portato quasi a cottura le sepie,



quindi ho aggiunto i piselli freschi e fatto cuocere ancora in ultimo ho aggiunto qualche cucchiaino di besciamella e spento.

A parte ho lessato gli spaghetti al dente che ho ripassato in padella aggiungendo in fine un bel trito di prezzemolo fresco e una macinata di pepe.

### **SPAGHETTI CON SUGO DI ALICI di Paola Balestrini**

Questo sughetto si prepara nel tempo che bolle e si cuociono gli spaghetti, possibilmente quelli più sottili. Si mette a soffriggere nell'olio di oliva dell'aglio a pezzetti e un pezzetto di peperoncino, poi si aggiungono le alici diliscate e aperte, si fanno rosolare e si sfumano con vino bianco, a parte spellare dei pomodorini gettandoli nell'acqua bollente e poi tagliati a metà si aggiungono alle alici. Aggiustare di sale e aggiungere prezzemolo o timo. Scolare la pasta e far insaporire nella padella insieme al sugo.

### **SPAGHETTI TONNO, MENTA E LIMONE di Gabrigabri**

È una ricetta del mio amico Salgius, molto molto veloce e adatta per una cena estiva

Occorrono:

500 g di spaghetti n 3, una scatola media di tonno sottolio, un pugno di foglie di menta fresca, un limone, sale, olio e se piace pepe di mulinello.

In una terrina capace di contenere tutta la pasta, schiacciare bene con una forchetta del buon tonno sottolio scolato del liquido di conservazione, spezzettare tante foglioline di menta e spruzzare con il succo di un limone. Aggiustare di olio e sale, il pepe se ci piace, e dare una mescolata.

A parte cuocere gli spaghetti e portarli a cottura completa.

Rovesciare gli spaghetti ben colati nella terrina e se risultano troppo asciutti aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura.

A me piace rifinirli con una spolverata di buccia di limone grattugiata.

### **STRICHETTI CON SUGO DI SEPIE IN BIANCO di MarinaB**

Dal vecchio forum una ricetta delle Simili, gli Strichetti, io qui li ho conditi con un sugo di sepie, ma sono altrettanto buoni con le vongole oppure con un sugo di funghi (in stagione)

Strichetti (per 4 persone)

240 g farina 0

2 uova medie

40 g prezzemolo

2 spicchi d'aglio



Si trita il prezzemolo e l'aglio con mezzaluna o coltello (no tritatutto) e si aggiunge nella fontana della farina assieme alle uova sbattute; si procede con l'impasto; si lascia riposare quindi per mezz'oretta; si tira la sfoglia non troppo sottile, si lascia nuovamente asciugare 15 minuti e con la rotella si tagliano dei rettangoli. Con pollice, indice e medio si pizzica il rettangolo al centro per formare una farfalla che si lascia asciugare giusto il tempo di far bollire l'acqua. Buttare gli strichetti in acqua salata, mettere coperchio e far nuovamente alzare il bollore, 1 minuto di cottura, quindi con ragno o schiumarola scolarli lasciandoli bagnati e versarli direttamente nella padella del sugo e spadellare per due minuti!

### **SUGO DI SEPIE IN BIANCO (RICETTA ALE)**

In una padella piuttosto grande che potrà poi contenere anche gli strichetti far stufare scalogno, aglio, peperoncino e una foglia di alloro (evtl. anche rosmarino), dopo qualche minuto alzare fuoco e aggiungere i tentacoli delle sepie puliti e tagliati a pezzetti, 2 minuti di fuoco vivace, aggiungere sepie tagliate a julienne, girata veloce, sfumare con vino bianco, salare, 3 minuti di cottura, togliere aglio, spegnere fuoco. In questo caso non ho aggiunto sul finale il solito prezzemolo.

### **TAGLIATELLE CON TONNO E GAMBERI di Marcoapopka**

( ricetta di Marcoapopka postata da Anitab : foto di Anitab )

Tagliatelle con tonno (50 g.) e gamberi (3 a persona).

Tonno tagliato a dadini (1cm.quadrato, 30g. a persona), gamberi sgusciati e tagliati in mezzo longitudinalmente fino ad un centimetro dalla fine della coda (in cottura si arricceranno come cavatappi) soffritti in olio d'oliva e spruzzati di vino bianco al quale si aggiungono 30 g. a persona di pomodoro maturo tagliato anche a dadini, un trito di aglio, prezzemolo e 4 olive nere snocciolate e tagliate a metà.



Tempo di cottura: all'asciugarsi la salsina (ca. 15 minuti a fuoco allegro). Si serve su tranci di tonno alla griglia (5 min. per parte), marinati con aglio tritato, olio d'oliva e succo di limone, spolverando infine con mandorle affettate e tostate.

## "TIEDDA" RISO PATATE E COZZE ALLA BARESE di Ventana

kg1 di patate  
 kg1 di cozze  
 350 di riso  
 uno spicchio d'aglio  
 una cipolla piccola  
 prezzemolo  
 una piccola costina di sedano(piccccola)  
 sale  
 pepe  
 qualche pomodorino ciliegina



Pulire molto bene le cozze e aprirle lasciando metà valva.  
 Non buttare l'acqua che viene fuori dalle cozze  
 Pelare le patate e tagliarle a fettine sottili tonde  
 metterle in una coppa e condirle con i pomodorini tagliati a pezzetti l'aglio piccolissimo e la cipolla a fettine sottili. Spruzzare di prezzemolo ed aggiungere il sedano tagliato piccolissimo. Mettere abbondante olio e pepe a piacere. Amalgamare bene (io lo faccio con le mani per non rompere le patate), disporre uno strato di patate condite sul fondo di una teglia. Coprire le patate con le cozze e spruzzarci sopra un po' di riso. Mettere ancora patate e una spruzzatina di formaggio grattugiato. Continuare con le cozze, il riso e terminare con patate e formaggio (poco ) grattugiato. Mettere l'acqua delle cozze filtrata e aggiungere dell'acqua calda salata.  
 Coprire la teglia e metterla in forno a 180° per 40 minuti circa. Dopo 20 minuti scoprire la teglia e lasciare andare la cottura scoperta.  
 Assaggiare le patate ed il riso per provarne la cottura. Lasciar riposare per una decina di minuti e servire.

## TORTELLI CON RICCIOLI DI BOTTARGA di Chandra

Ho lessato delle patate, le ho schiacciate e vi ho unito due spicchi d'aglio interi soffritti in pochissimo olio e poi schiacciati, l'olio dell'aglio, prezzemolo, sale, pepe e pecorino di fossa. Ho preparato una sfoglia di farina e uova e ho preparato i tortelli. Per condirli ho aperto a vapore delle arselle e le ho ripassate in padella con burro, aglio (che poi ho tolto) e prezzemolo; le ho lasciate abbastanza bagnate (della loro acqua) così da poterci saltare un paio di minuti i tortelli. impiattati e ricoperti di riccioli di bottarga...deliziosi, ma ho esagerato con la bottarga.. e la prossima volta credo che aggiungerò 1 uovo e più pecorino al ripieno,così da sentirlo un po' di più come "consistenza"!



## **TORTELLI DI CERNIA di MarinaB**

L'altro giorno ho fatto i tagliolini per noi da condire con un ragù di cernia (la cernia poi non l'ho trovata quindi ho girato sul tonno fresco!) ... intanto che passavo le strisce di pasta all'Imperia mi è venuto in mente di fare un esperimento.

Quindi ho preso una striscia di pasta e ho fatto giusto 4 tortelli (in realtà erano triangoli) con un ripieno di tonno (crudo) tagliato al coltello a mo' di ragù, pomodoro fresco concassé e minestrone di timo. Ho chiuso i tortelli, cotti in acqua salata e poi (non avevo nessun sugo) conditi con il fumetto di crostacei ristrettissimo ... beh! ... erano di una bontà divina, molto delicati

## **ZITI AL TONNO FRESCO di Rosaria Rubino**



Ho comprato una bella fetta di tonno non troppo grande, ho tolto la pelle, la spina centrale e tagliata a cubetti, in una padella ho messo olio ed aglio, ho fatto imbiondire l'aglio e ho aggiunto il tonno, l'ho fatto saltare un po' senza rosolarlo troppo quindi ho aggiunto i pomodorini tagliati a pezzetti, aggiustato di sale e ho fatto finire di cuocere, appena il sugo era pronto ho spento e aggiunto prezzemolo tritato, con il sugo ho condito gli ziti.