IL PESCE

Secondi

da Coquinaria con amore

Sommario

ACCIUGHE ALLA POVERA di ClaudiaP 172
ACCIUGHE ALLA POVERA di Elena 172
ACCIUGHE ALLA POVERISSIMA di Il Tosco 172
ACCIUGHE FRITTE di Elena 173
ACCIUGHE IN BIANCO di Elena 173
ACCIUGHE RIPIENE di Lauretta 173
ALICI ALL'ORIGANO di DanielaF 174
ALICI ARRAGANATE di GabriellaM 174
ALICI FRITTE di Anny 175
ALICI FRITTE di Maffo 175
ALICI MBUTTUNAT di RosalbaF 175
POLPETTINE DI ALICI di Mimmy 176
SARDE ACCOPPIATE di Giuliana 176
SARDONI IN CROSTA DI PATATE CON SALSA DI VINO di Alessandro Berloffa 176
TORTINO DI ALICI di Chandra 177
AGUGLIE IN FORNO di Anitab 178
BOCCONCINI DI PESCATRICE BRICIOLOSI di Coral Reef 178
BRANZINI AL SALE di Graziana 179
BRANZINO AL FORNO CON PATATE, POMODORINI E OLIVE TAGGIASCHE di Giuliana 179
BRANZINO CON SFORMATINO di Barbara 179
CANNOLICCHI GRATINATI di RosalbaF 180
DENTICE AL CARTOCCIO di Anonimo 180
FILETTI DI SGOMBRO IN CROSTA DI POMODORI SECCHI di Chandra 180
FILETTI DI TROTA AL VAPORE IN CARPIONE CON VERDURE CROCCANTI di Bruna Cipriani 180
FILETTO DI BRANZINO di Adriana 181
FILETTO DI BRANZINO IN CROSTA DI ZUCCHINE E SALSA AL LIMONE di Barbara 181
FILETTO DI GALLINELLA AI PORRI E VINO BIANCO di Giuliana 182
FILETTO DI PESCE ALLA FRANCESE di Giuliana 182
FILETTO DI ROMBO ALLO SCALOGNO di Giuliana 183
GIRELLE DI PESCE AI PEPERONI E PESTO di Stefani 183
GUAZZETTO DI PESCATRICE di Giuliana 184
INVOLTINI DI NASELLO AI CAPPERI CON DADOLATA DI POMODORI di Rosaria Rubino 184
LATTARINI IN SCAPECE di Concy 185
MUGGINI A SCABECCIU di Virgola 185
ORATA AL CARTOCCIO A MODO MIO di Giuliana 185
ORATA AL FORNO di Anny 186
ORATA ALL' ACQUA PAZZA di Anonimo 186
ORATA VESTITA di Marcy 186
ORATE ALL' ISOLANA di Stef 187
ORATE E SPIGOLE ALL'ACQUA PAZZA di Rosaria Rubino 187
PALOMBO ALLA MARINARA di Manuleo 187

PALOMBO CON PISELLI di Anonimo 187
PALOMBO IMPANATO di Anonimo 188
PERSICO AL FORNO di Ritabuzz 188
PESCE AL CARTOCCIO di Xgiuli 188
PESCE AL FORNO di Giuliana 188
PESCE AL LIMONE di Rosaria Rubino 189
PESCE ALL' ACQUA PAZZA di Anna Amalia 189
PESCE ALL' ACQUA PAZZA di Susana 189
PESCE DI LAGO IN CARPIONE DELICATO di Bruna Cipriani 190
PESCI FRITTI di Enzina 190
RAZZA IN SCAPECE di Dana 191
ROMBO CON LE PATATE di Adriana 191
SGOMBRI ALLA GRECA di Il Tosco 191
SOGLIOLA AL VAPORE di Xgiuli 192
SOGLIOLE SULL'OTTOMANA di Giuliana 192
SORELLE GEMELLE di Giuliana 192
SPIEDINI DI SOGLIOLA E ZUCCHINE IN SALSA DI OLIVE di Giuliana 193
SPIEDINO DI OMBRINA E SCAMPI CON CIPOLLE PASTELLATE di Giuliana 193
SPIGOLA AL FORNO di Paola Balestrini 194
SPIGOLA ALL' ACQUA PAZZA di Joaquim 195
SPIGOLA CON BOTTARGA di Mariantonietta 195
SPIGOLA GRATINATA di Rosaria Rubino 195
TAGLIATA DI RANA PESCATRICE AL PROFUMO DI BOTTARGA E TORTINO CRUDO CON POMODORO E BASILICO di Chandra 196
TRECCIA DI BRANZINO ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, TIMO, POMODORO E SALE GROSSO di ElenaP 196
TRIGLIE AL CARTOCCIO CON VERDURINE di Nutria 197
TRIGLIE AL LIMONE di Numberone 197
TRIGLIE AL LIMONE di Rosaria mamma di Ri.paola 197
TRIGLIE CON MOLLICA di Lora 198
TRIGLIE CON PEPERONI di Dana 198
TROTA SALMONATA AL FORNO di Marcy 198
TROTA SALMONATA di Macla 199
TROTA SALMONATA IN PADELLA di Anna Manduk 199
TROTE ALLE MANDORLE di Bruna Cipriani 199
TROTELLE ALLO SPECK di Bruna Cipriani 199
TURBANTI DI SOGLIOLA E ASPARAGI di Graziana 200
BOCCONCINI DI PESCE CRICK E CROK di Graziana 200
CERNIA ALL'ACQUA PAZZA di Rosaria Rubino 201
CERNIA FUSION di Neera 201
CERNIA GRATINATA AL FORNO di R 201
FILETTI DI CERNIA CON PATATE di Romina 202
FILETTI DI CERNIA di Sofia 202
FILETTO DI CERNIA O DI PERSICO GRATINATO di Marcy 202
TRECCIA DI CERNIA ALLA SALSA DI BASILICO GRECO E PINOLI CON POMODORINI CONFIT di Chandra 203
CACCIUCCO di Elena 203

COZZE FRITTE di Ty 204
COZZE RIPIENE di Elena 204
COZZE RIPIENE di Enzo 204
COZZE RIPIENE di Kanàe/pat 205
FARRO PORCINI E GAMBERI di Chandra 205
FREGULA CON LE ARSELLE di Mariantonietta 205
FRITTO DI GAMBERI E CARCIOFI di Giuliana 205
GAMBERETTI E VERDURE CROCCANTI IN SALMORIGLIO di Giuliana 206
GAMBERONI SU UN LETTO DI RUCOLA di Graziana 206
MELANZANE A SCARPONE ALLA MARINARA di Rosaria Rubino 207
SAUTÈ DI GAMBERONI di Rosaria Rubino 207
SCAMPI ALLA BUZARA di Giuliana..... 207
SPIEDINI DI GAMBERI CON RAGUTTINO VEGETALE di Marcoapopkian 208
SPIEDINI DI GAMBERONI di Chandra 209
SPIEDINI VELOCI DI MARE GRATINATI di Anna Manduk 209
TAJEDDA DI PATATE E COZZE di Concy 209
ZIGHE O TELLINE CON L'OVO di Elena 210
BACCALA' AMMOLLICATO,O "ARRAGANATO" di Numberone 210
BACCALA' COI PORRI di ClaudiaP 211
BACCALA' CON LE NOCI di Anny..... 211
BACCALÀ MANTECATO ALLE VERDURE di Nutria..... 211
BACCALA' IN UMIDO CON L'UVA di Gabrigabri 212
FILETTI AL FORNO di Xgiuli 212
FILETTI DI PESCE di Cristy 212
FILETTI DI PESCE di La Stefi..... 213
FILETTI DI PESCE di MarinaB..... 213
FILETTI DI PESCE di Susanna 213
MORZELLO DI BACCALA' di Chandra 213
POLPETTE DI MERLUZZO di Rosalbaf 214
QUICHE DI BACCALA' E PATATE di Ritabuzz..... 214
TEMPURA DI BACCALA' CON COMPOSTA DI CIPOLLE ROSSE E ARANCIA di Giuliana 215
TORTINO DI MERLUZZO E PATATE di Rompyna..... 215
BOCCONCINI DI SPADA AL SALMORIGLIO SU PUREA DI SEDANO RAPA di Giuliana 216
MILLEFOGLI DI PESCE SPADA E GAMBERETTI, CON ZUCCHINE GRATINATE di Francesco 69 217
MILLEFOGLIE DI PESCE SPADA E MELANZANE CROCCANTI CON DADOLATA DI PATATE ALL'AGLIO di MarinaV 217
PARMIGIANA DI MELANZANE E PESCE SPADA di Giuliana..... 218
PESCE SPADA AL PROFUMO D'ORIENTE di Savita 219
PESCE SPADA di Suzien..... 219
SPADA AL SALMORIGLIO di Giuliana..... 220
BURIDDA di Neera 220
CALAMARI CON CARCIOFI FRITTI di ClaudiaP 221
CALAMARI di Enzo 222
CALAMARI RIPIENI ALLA BASCA di Ty 222
CALAMARI RIPIENI di Mariantonietta..... 222

CALAMARO IMBOTTITO ALL'ISCHIATANA di Rosaria Rubino 223
CALAMARO IMBOTTITO ALLA PROCIDANA di Rosaria Rubino 223
POLPO AFFOGATO di Rosaria Rubino 223
POLPO ALLA DIAVOLA di Giuliana 224
POLPO CON LE PATATE di Pinella 224
POLPO CON LE PATATE di Xgiuli..... 225
POLPO DEGLI ZAVORRISTI di Eleonora..... 225
POLPO IN CARPIONE di Giuliana..... 226
SAUTE` DI SEPPIE E BROCCOLI di Pinella 226
SEPPIE CON CAPPERI OLIVE E ACCIUGHE di R 227
SEPPIE CON I CARDI di Enzo 227
SEPPIE CON I PISELLI di Francesca_V..... 228
SEPPIE CON VERDURE ALL'AGRO di Graziella66 228
SEPPIE di Nadia 229
SEPPIOLINE ALLA GRIGLIA CON SALSA ESTEMPORANEA CHANDRA'S STYLE di Chandra..... 229
BOCCONCINI DI SALMONE di Regine 230
FILETTI DI PESCE di Lalaura 230
MEDAGLIONI DI SALMONE AI CARCIOFI di Coral Reef 230
TERRINA DI BROCCOLETTI E SALMONE di Graziana..... 231
TERRINA DI SALMONE ALLE VERDURE di Giuliana 231
À TUNNINA CÀ CIPUDDATA di Cindy 232
A' TUNNINA di Cindy..... 232
CENA SUL CUCCHIAIO A TUTTOTONNO di Giuliana 232
SPUMA DI TONNO ALLE ERBE 233
TONNO IN GELEE DI ZENZERO 233
CARPACCIO DI TONNO IN SALSA APPETITOSA 233
TARTARE DI TONNO AL LIME E SALSA DI SOIA..... 234
FAGOTTINO DI TONNO IN PASTA FILLO CON CREMA DI ZUCCHINE. 235
TONNO BRASATO AL MARSALA CON COMPOSTA DI CIPOLLE ROSSE 236
BOCCONCINI AROMATICI DI TONNO NELLA PATATA 236
INSALATA QUASI NIZZARDA 237
CREMA DI PORRI E TONNO SCOTTATO IN CROSTA DI SESAMO NERO di Giuliana 238
ESCABECHE DE ATÚN (Scapece di tonno) di Nerone 238
FILETTO DI TONNO ALLA SENAPE E SESAMO di Giuliana 239
FILETTO DI TONNO CON SALSA AL CANNONAU E MIELE DI CARDO di Pinella..... 239
LAZZARO DI TONNO di Enzo 240
PEPERONI RIPIENI DI TONNO FRESCO E BASILICO di Elleffe..... 240
PESCE SALTATO di Carlotta52 241
SCOTTATA DI TONNO AL BURRO DI MANDARINO di Giuliana..... 241
SCOTTATA DI TONNO di Giuliana 242
SPEZZATINO DI TONNO di Graziana 242
SPIEDINI DI TONNO di Coquimario 242
TAGLIATA DI TONNO di Ty..... 243
TONNO AL VAPORE di Barbara 243
TONNO ALLA BIRRA di Marcoapopka 244
TONNO ALLA PIZZAIOLA di Sandra 244

TONNO ALLA PUTTANESCA DI Venus 126 244
TONNO di Mariarita 245
TONNO FRESCO di Macla – Neera – Vippi 245
TONNO IN PADELLA di Carmel@ 246
TONNO IN SPEZZATINO di Luciotta..... 246
TONNO MARINATO AL LATTE DI COCCO di Anna Manduk..... 246
TONNO MARINATO CON SALSA DI AVOCADO di RosalbaF..... 247
TONNO SOTT'OLIO di Mapi..... 247
TONNO SOTT'OLIO di Laurapi 248
TONNO SOTT'OLIO di Ventana 248
TORTA DI COSTE TONNO E MOZZARELLA di Clara 248
TORTA DI COSTE TONNO E MOZZARELLA di Maffo 249
TRANCI DI TONNO di La Stefi 249
SALSE 250
SALSA AGLI AGRUMI di Meris 250
SALSA DI ARACHIDI di Ritabuzz 250
SALSA PER PESCE BOLLITO di Nanninella..... 250
INDICE 251

ACCIUGHE ALLA POVERA DI CLAUDIAP

acciughe fresche
cipolle rosse
aceto
olio evo
sale
pepe

Pulire le acciughe e aprirle a libro, quindi metterle in aceto bianco per 30-40 minuti.
Scolarle e asciugarle bene da entrambi i lati.
In una pirofila a bordi alti fare un primo strato di cipolle rosse a fette, disporre sopra le acciughe ben stese, quindi sale, pepe, ancora cipolle e olio evo. Continuare in questo modo facendo altri strati.
Il tutto deve essere sommerso dall'olio.
Conservare in frigo.

ACCIUGHE ALLA POVERA DI ELENA

A Pisa (a Livorno son quelle cotte nell'aceto) Occorrono, oltre alle acciughe, patate, prezzemolo, aglio, pepe, sale. Si mette un po' d'olio in una terrina che vada in forno, si adagiano le patate tagliate a rondelle... Sopra si allineano le acciughe... una spolverata di prezzemolo e aglio tritato, un giro d'olio, sale appena, appena e pepe, e via in forno per 20 minuti a 170° (ripiano centrale)...
ps. dimenticavo, alle patate si possono sostituire egregiamente i carciofi.

ACCIUGHE ALLA POVERISSIMA DI IL TOSCO

Pulire le acciughe senza aprirle a libro, ovvero togliendo la testa, le interiora e possibilmente anche la lisca ma senza dividerle.
Quindi preparare in un bicchiere un misto composto da metà acqua e metà aceto di vino di quello buono in cui scioglierete un paio di cucchiaini di concentrato di pomodoro. La quantità di questo liquido ovviamente dipende dalla quantità di acciughe che avete: tenete conto che deve bagnare bene tutta la padelle che userete in cottura, quindi ad occhio dal mezzo bicchiere ai tre quarti. Aggiungete al liquido del peperoncino tritato, e preparatevi alla cottura. Ungete con poco olio una bella padella pesante e fatelo scaldare; accomodateci le acciughe una accanto all'altra senza sovrapporle; aggiungete uno o due rametti di rosmarino (se li volete togliere dopo) o una manciata di aghi se, come a me, non vi danno fastidio nel piatto, e fate cuocere molto rapidamente le acciughe, rigirandole una volta. Cottura brevissima, mi raccomando. Poi giù il liquido che avete preparato, ed alzate il fuoco al massimo, magari spostando la

padella sul bruciatore più grosso che avete. Pochi istanti per far evaporare un po' , diciamo un minuto o poco più, ed il piatto è pronto. Se serve, c'è solo da aggiustarlo di sale. Il profumo dell'aceto che si mischia a quello del rosmarino farebbe venire appetito anche ad un morto.
Se siete stati giustamente veloci ed avete usato acciughe freschissime, è un piatto da re, e merita anche la poca fatica di aprire le acciughe nel piatto con la forchetta e togliere quella lisca che non siete riuscite a far venire via quando le avete decapitate (succederà quasi sicuramente). Sarebbe anche dietetico, se riuscite a resistere alla tentazione di inzuppare due o tre fette di pane nel sughetto.

ACCIUGHE FRITTE DI ELENA

Quello che serve, acciughe aperte, uovo sbattuto, farina e naturalmente olio abbondante Si passano nella farina... nell'uovo... si buttano poche alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio... si fanno scolare bene dall'unto su scottex o carta gialla... Eccole pronte con un bel bicchiere di vino bianco fresco e frizzantino .

ACCIUGHE IN BIANCO DI ELENA

Si puliscono le acciughe e questo è quello che serve, prezzemolo, aglio, limone e pepe Si fanno insaporire il prezzemolo tritato e l'aglio in un po' d'olio.. . si mettono le acciughe, una spolverata di pepe e appena appena di sale, si cuociono per 4/5 minuti... Aiutandosi con due forchette si girano e si lasciano cuocere per altri 4/5 minuti a fuoco dolce. Prima di togliere dal fuoco si dà una bella strizzata di limone Il piatto finito

ACCIUGHE RIPIENE DI LAURETTA

(Ricetta di mio marito)
Ammolla della mollica di pane raffermo in latte e strizzala, incorporaci un uovo (intero) leggermente sbattuto, grana grattugiato (o parmigiano, non credo però pecorino!), lattuga tritata e mortadella tritata (davvero, sembra strano ma è un ingrediente "filologico", ti giuro... Anche se per onestà di pensiero ti rimando al thread "risotto alla milanese"!). Lavora bene il tutto, lasciando l'impasto un poco consistente; correggi di sale e pepe, profuma con gli odori (in Liguria usano prezzemolo e maggiorana) e non ti dimenticare uno spicchio d'aglio tritato finemente! Intanto, avrai eviscerato e tolto la testa, diliscato e aperto a libro le tue acciughe, conservandone però la coda. Farciscile con il ripieno, che le deve coprire per intero; non le devi richiudere ma impanare nel pangrattato. (non serve impanarle nell'uovo, perché già il ripieno lo contiene).

A questo punto le puoi friggere. La temperatura per la friggitrice è di 180°. Toglile quando risulteranno dorate.
Se vuoi una versione light della ricetta, puoi anche disporle in una pirofila cosparsa di un'emulsione di olio e limone, irrorale leggermente d'olio e cuocile in forno per 15 min. a 200° ca., o fino a che saranno dorate.
Una bella Lumassina o un Pigato secco da stappare non possono certo mancare in tavola (sapessi però quanti altri vini liguri ci stanno da Dio...), ma anche il tuo buon Nuragus ci andrà di certo a nozze.

ALICI ALL'ORIGANO DI DANIELAF

500 g di alici
1 pomodoro maturo
1 mozzarella
Prezzemolo
1 spicchio di aglio
Olio e.v.
Sale
Origano

Pulire l'alici e lavarle velocemente, disporle, aperte, con il dorso rivolto in basso, su di una teglia da forno spolverate con il prezzemolo e l'aglio tritati mettere sopra un altro strato di alici, tagliate a fettine sottili il pomodoro e mettere la fettina tra un'alice e l'altra fare la stessa cosa con la mozzarella, spolverare con l'origano sale mettere l'olio e infornare per 15 minuti circa a 200°.

ALICI ARRAGANATE DI GABRIELLAM

Ecco il mio modo di preparare le alici, ieri ne ho comprate 1 kg che ho pulito e aperte a libro, ho poi messo nel bimby pane pugliese a pezzi aglio sale e origano e ho fatto frullare a bricioloni.

Ho preso una padella e ho fatto uno strato di pane e un po' di olio, uno di alici, per finire pane e altro giro di olio, ho messo sul fuoco 15 minuti e voilà il mio pranzo eccolo qua.

ALICI FRITTE DI ANNY

Alici diliscate e aperte a libro quelle piccole noi le chiamiamo le salernitane, passata in farina e fritte in olio e.v. bollente
servire calde con spicchi di limone

ALICI FRITTE DI MAFFO

Arrivata a casa ho fatto mente locale sul metodo di frittura di casa mia e, a memoria, le ho messe distese su un piatto con qualche goccia di aceto, poi passate nell'uovo sbattuto più un cicinnino di albume in più, nella farina, ancora nell'uovo, olio caldo e... eccole qui... buone buone buone... poi, trovandomi qualche alicetta scampata alla frittura, ho realizzato una cosa che mi frullava in testa da un po' e cioè questa da me pomposamente denominata "girella di alici" ma che altri non è che uno stampino foderato con alici e riempito di un paio di strati di alici, alternati a pomodorini a pezzettini fatti insaporire con olio, aglio, sale e prezzemolo e basta. Passato in forno quell'attimo tanto per cuocere le alici e mangiato tiepido. Ed era anche buono...

ALICI MBUTTUNAT DI ROSALBAF

(alici imbottiti)

500 g di alici belle grosse - 200g di formaggio caprino grattato - 2/3 uova -
basilico - pepe - olio di oliva extra vergine - pomodorini-

Prima di tutto bisogna pulire le alici, togliere la spina senza romperle e aprirle, mettiamo da parte. Poi fare un sughetto con pomodorini freschi e basilico, mentre cuoce prepariamo le alici.
Preparare la farcitura con il caprino grattato, le uova, un pizzico di pepe - il basilico tritato. Prendiamo un filetto di alice, adagiamoci su un po' di farcitura, richiudiamo con un altro filetto: poi in una padella con dell'olio di oliva extra vergine li friggiamo un po' fino a leggera doratura.
Mettiamoli su carta assorbente. Volendo si possono mangiare anche così magari avvolti in una foglia di limone e fermata con uno stecchino: poi li caliamo nel sughetto di pomodorino che abbiamo preparato e facciamo cuocere ancora altri 10 minuti spolverando di basilico tritato.

POLPETTINE DI ALICI DI MIMMY

Faccio un trito di aglio e prezzemolo, aggiungo le alici diliscate e continuo a tritare, aggiungo sale e pepe, una grattugiatina di scorza di arancia o limone e pan carrè a dadini piccoli, piccoli. Faccio delle palline e le passo nella farina di mais "Fioretto" e le friggo veloce, veloce....
Se tua suocera ha problemi di dieta forse il fritto non va bene, ma credo che se le cuoci in forno siano buone lo stesso.

SARDE ACCOPPIATE DI GIULIANA

1 kg circa di sardine fresche
pane grattugiato q.b.
1 manciata prezzemolo
1 spicchio d'aglio
1 uovo
80 g parmigiano grattugiato
sale pepe
poca farina
olio per friggere

pulire, lavare e aprire a libro le sarde spinandole.
Lasciarle sgocciolare.
Nel frattempo in una ciotola versare del pane grattugiato, per la dose di solito vado a occhio, ma penso che un paio d'etti basti e avanzi.
Al pane aggiungere il prezzemolo tritato con l'aglio, il parmigiano, sale e pepe e l'uovo intero, prima sbattuto.
Mescolare bene il composto e poi, su una sardina aperta mettere un po' di ripieno quindi coprire con un'altra sardina, passarle bene nella farina e friggerle in olio d'oliva caldissimo.

SARDONI IN CROSTA DI PATATE CON SALSA DI VINO DI ALESSANDRO BERLOFFA

Dose per una decina abbondante di persone.

LA SALSA DI VINO (BIANCO)

Mezza bottiglia di vino bianco.
Olio e.v.o.
Porro, sedano, cipolla, carota, rosmarino, salvia, bacche di ginepro.
Farina bianca.
Latte intero fresco.
Brodo vegetale.

Sale e pepe.

Rosolare in un tegame in un po' d'olio e.v.o. un sedano, una carota, una bella cipolla e un porro tagliati a tocchi grossolani con aglio, salvia, rosmarino e qualche bacca di ginepro.
Aggiungere due cucchiai di farina, incorporare, quindi mettere il vino bianco non freddo, amalgamare e quindi aggiungere un litro di brodo vegetale.
Far prendere bollore, e dopo 5-6 min. togliere dal fuoco, passando dal cinese o da un colino fine, eliminando le verdure.
Aggiungere 1 bicchiere di latte e far andare, sobbollendo, per circa un'ora e oltre, se necessario Infine regolare di sale (Si dovrà ridurre di circa un terzo).

I SARDONI:
Un sardone aperto a libro a testa.
Patate, possibilmente farinose.
Farina bianca
sale
Olio e.v.o. per friggere

Grattugiare le patate (una per quattro filetti) a julienne in una ciotola di acqua fredda, quindi scolare bene e risciacquare sino a quando l'acqua non sarà limpida. Asciugare, strizzando le patate a juilenne, incorporare un cucchiaio scarso di farina bianca per ogni patata. Adagiare uno strato, non troppo spesso, sul filetto (che sarà stato precedentemente salato su entrambi i lati).
Mettere i filetti a rosolare in una larga padella in olio abbondante dal lato coperto di patate per tre – quattro minuti, fino a quando le patate non avranno fatto la crosticina dorata.
Prima di servire passare in forno per due-tre minuti, regolando di sale.
Servire su piatto caldo con la salsa a specchio e contorno di qualche cima di broccolo verde o pomodori concassè.
Si possono friggere i sardoni con largo anticipo e lasciarli coperti da pellicola trasparente, sino al momento di infornare.

VARIANTI:
Al posto della sarda si possono usare filetti di pesce a piacere: trota, orata, branzino ecc.

TORTINO DI ALICI DI CHANDRA

alici fresche
mollica di pane(meglio se raffermo)
aglio
prezzemolo
limone
olio evg
pecorino grattugiato
pangrattato

sale e pepe

Pulite e sfilettate le alici.
A parte preparate la mollica di pane(che dev'essere abbondante)mischiandola con l'aglio tritato, il prezzemolo, l'olio, il pecorino gratt.sale e pepe.
Fate un primo strato di alici disposte a raggiera(i filetti devono essere aperti a libro) in una teglia oleata e cosparsa di pangrattato, spruzzate il pesce con un po' di succo di limone, sale e pepe, poi cospargete un po' di mollica di pane. Fare diversi strati terminando con la mollica che dev'essere inumidita un po'(senza inondarla!!).
Mettete in forno a 200° finché si forma una bella crosticina croccante e dorata!!

AGUGLIE IN FORNO DI ANITAB

Ho preso questi due pesci con il becco, li ho presi solo perché mi stavano simpatici. Mai mangiati !
Li ho lasciati a marinare un due orette con un po' di alloro, timo, sale e un po' d'olio.
Poi li ho messi in forno con pomodoro timo prezzemolo e capperi (olive ... achhhh finite!)
Ora sono in forno, vi dirò poi il risultato.
Ho tolto le aguglie dal forno e ho tolto tutttttteee le spine. Facile ha le spine blu sul serio!

La polpa è simile a quella dello sgombro, ma più delicata. Il pomodoro è andato bene perché ha tenuta la polpa morbida. giudizio del critico: buono

BOCCONCINI DI PESCATRICE BRICIOLOSI DI CORAL REEF

Una rana pescatrice (circa 1.4kg)
4 fette di pancarré
Un mazzetto abbondante di erba cipollina,prezzemolo,basilico
½ spicchio di aglio
Una grattata di scorza di limone
Olio e sale

Ricavare dal corpo dell'alien i filetti che vanno tagliati per ottenere i bocconcini a forma di cubotto. Con la testa, la liscona centrale e qualche aroma viene un ottimo fumet che congelo e uso come brodo per altre preparazioni(della serie non se butta nulla!) Nel mixer tritare il pancarrè con le erbe, l'aglio, la scorza, un pizzico di sale. Si amalgama il composto

bricioloso con un cucchiaio d'olio e si usa per impanare i bocconcini precedentemente salati.
In una padella antiaderente si scalda un po' d'olio e si rosolano i bocconcini su tutti i lati senza far salire troppo la temperatura dell'olio. Una parte della panatura si stacca ma raccolta e sgocciolata, va servita sul pesce.

BRANZINI AL SALE DI GRAZIANA

Vengono sempre ottimi e si fa sempre bella figura sopratutto se non sono di allevamento.
Prendi due branzini da circa 600-700 g, falli pulire senza far togliere le squame.
Poi prendi una teglia da forno e metti sul fondo un leggero strato di sale grosso, adagia i branzini sopra e copri completamente con al altro sale grosso. Via in forno a 200° per circa 30 minuti. A fine cotture, togli il sale, pulisci il pesce togliendo la pelle e servi i filetti con un filo di olio ev buono.
A questo piatto si abbina molto bene un pure di patate e finocchi.

BRANZINO AL FORNO CON PATATE, POMODORINI E OLIVE TAGGIASCHE DI GIULIANA

2 branzini un po' grossi, possibilmente non d'allevamento. 4 patate 2 rametti di rosmarino pomodorini datterini olive taggiasche denocciolate un trito leggero di aglio e prezzemolo 1 spruzzata di vino bianco sale e pepe pulire, eviscerare e squamare il pesce. In una grande teglia, io uso una gross lasagnera, versare un goccio d'olio, quindi fare un letto con le patate tagliate sottili con la mandolina. Appoggiarvi sopra i pesci, mettere un rametto di rosmarino nella loro pancia, salare e peparne l'interno. Tagliare a metà i pomodorino e distribuirli fra i pesci. Aggiungere le olive taggiasche denocciolate e il trito di aglio e prezzemolo. Bagnare il tutto con il vino bianco, salare, pepare e dare ancora un giro d'olio. Infornare a 180/200° fino a cottura. Spinare e servire con le verdure di cottura.

BRANZINO CON SFORMATINO DI BARBARA

Coppia di fantastici branzini serviti con lo sformatino di topinambour e salsa di acciughe, ricetta di Giuliana.

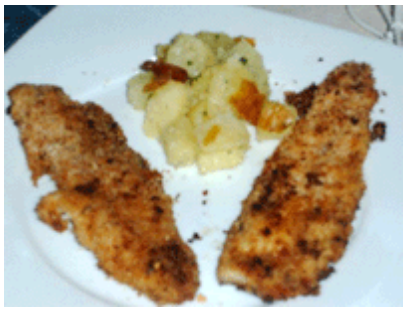
CANNOLICCHI GRATINATI DI ROSALBAF

Far aprire i cannolicchi con vino bianco, a parte preparare un trito di prezzemolo, timo, un po' di menta fresca, pepe, pane raffermo, pecorino e olio, riempire i cannolicchi con questo trito, metterli in una teglia irrorare con un filo d'olio e una spruzzata di vino bianco mettere in forno a gratinare per 10/15 minuti.

DENTICE AL CARTOCCIO DI ANONIMO

Squamare il pesce, sventrarlo e pulirlo. Tritare finemente uno spicchio d'aglio, alcune foglie di salvia, la scorza di metà arancia con il sale. Mettere all'interno del pesce quasi tutto il trito. Prendere un foglio grande di carta stagnola, ungerlo con olio e.v., mettere un poco di trito, adagiarvi il pesce, ancora un po' di trito sopra, chiudere il cartoccio e cuocere in forno a 180° per 20-25 minuti. Aprire il cartoccio, sfilettare il pesce e servirlo con un filo d'olio e.v. a crudo e la scorza d'arancia a filettini.

FILETTI DI SGOMBRO IN CROSTA DI POMODORI SECCHI DI CHANDRA



Per la panatura ho semplicemente frullato il pangrattato con alcuni pomodori secchi, basilico, qualche capperetto, olive..ho rivestito i filetti di sgombro e li ho cotti in una padella antiaderente con un filino di olio.

FILETTI DI TROTA AL VAPORE IN CARPIONE CON VERDURE CROCCANTI DI BRUNA CIPRIANI

N 8 filetti di trota senza la pelle da g 100
½ litro di aceto bianco .
¼ di vino bianco
¼ di acqua
1 gambo di sedano, 1 carota media, 1 cipolla bianca
Aromi (timo, alloro, maggiorana)
Sale, pepe bianco e pepe di cajenna.

Salare e pepare i filetti di trota.
Appiattire il filetto e metterlo all'interno di una cocottina imburrata.
Far cuocere a vapore per 2/3 minuti
Far bollire l'aceto, l'acqua e il vino bianco per 5 minuti.
Far stufare le verdure tagliate a julienne in olio evo, aggiungere i liquidi e alla fine gli aromi.
Togliere la trota raffreddata dalla cocotte, metterla nella bagna tiepida, far raffreddare e mettere in frigor x 3 giorni.
Servire a temperatura ambiente con crostoni di polenta o patate lessate.

FILETTO DI BRANZINO DI ADRIANA

Ho provato a fare come dice Enzo, scaldando il forno a 200°C, mettendo dentro i 3 cartocci con i branzini, abbassando a 180°C e lasciando 15 minuti, per 2 di loro bastava, il terzo era ancora crudo.
Solo con un filo di olio biologico extravergine Monini, molto buono e un pizzico di fleur de sel de Camargue, volevo mettere il Maldon ma devo averlo nascosto bene in un armadio e in quel momento non lo trovavo

FILETTO DI BRANZINO IN CROSTA DI ZUCCHINE E SALSA AL LIMONE DI BARBARA

(Variante ricetta tratta dal libro "Il pesce" della collana "La grande cucina italiana", supplemento del Giornale dello scorso anno)

Ho cambiato il tipo di pesce perché era previsto con l'orata e poi ho aggiunto della scorza grattata di limone nella salsa.

Per 4 persone 4 filetti di branzino 2 zucchine novelle olio sale pepe 2 spicchi d'aglio 2 cucchiai di panna 3 cucchiai d'olio alloro 1 limone un pizzico di zucchero pepe nero in grani sale Salare e pepare i filetti di branzino. Affettare sottilmente le zucchine e usare le fettine per ricoprire i filetti di pesce. Irrorare con un filo d'olio, salare e pepare. Cuocere in forno a 190° per 10 minuti circa. Nel frattempo rosolare l'aglio in camicia, tagliato a metà, nell'olio con l'alloro ed il pepe nero in grani. Spremere il limone e versarne il succo nella salsa. Salare, aggiungere un pizzico di zucchero, fare restringere la salsa e filtrarla. Lasciarla leggermente raffreddare poi unire la panna e montare il tutto nel mixer o con una frusta a mano. Servire il pesce adagiato nella salsa al limone. p.s. nella salsa io ho aggiunto anche la scorza grattata del limone.

FILETTO DI GALLINELLA AI PORRI E VINO BIANCO DI GIULIANA

1 gallinella di circa 7/800 g
3 porri
1 bicchiere di vino bianco buono
1 noce di burro
poca farina bianca
olio, sale e pepe

Dalla gallinella ricavare due parti ben pulite, lavarle e asciugarle bene.
Tagliare la parte verde dei porri tenendola da parte.
Ridurre a rondelle la parte bianca e tenera dei porri e metterla a stufare con una noce di burro e un po' d'olio, sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciar cuocere a fuoco basso finché i porri sono cotti.
Intanto scottare le foglie verdi tenute a parte, in acqua bollente per qualche minuto, quindi scolarle e allargarle su un canovaccio.
Infarinare leggermente i filetti di gallinella, ungere d'olio una padella antiaderente (grazie Barbara) e rosolare la gallinella da tutte le parti, girandola e rigirandola con l'aiuto di una paletta in modo che non si rompa, sfumare anche la gallinella con il vino rimasto e finire di cuocere.
Sul piatto formare un letto con le foglie di porro sbollentate, adagiarvi sopra la gallinella e accompagnarla con i porri stufati.
Per guarnire io ho tagliuzzato alcune foglie più dure e le ho fritte in poco olio caldo, scolandole su un foglio di carta non appena hanno cominciato a scurire, e poi messe sul piatto come decorazione.

FILETTO DI PESCE ALLA FRANCESE DI GIULIANA

il sapore è un po' particolare, inusuale, ma piacevole

2/3 filetti abbastanza grossi di pesce a piacere
basta che sia "rustico", non troppo delicato, (qui ho usato dei dignitosissimi filetti di cernia, ma può essere merluzzo, scorfano ecc.ecc.)

1 grossa cipolla
1 cucchiaio abbondante di senape all'antica (quella coi semi bicolore dentro)
1 limone, solo il succo
sale, pepe
olio

Affettare non troppo sottile la cipolla.
In una teglia antiaderente, mettere dell'olio e lasciar appassire la cipolla.
Aggiungere il cucchiaio di senape e il succo di limone, salare e pepare. Mescolare bene e stendere tutto ben bene in uno strato.

Su questo letto di cipolla appoggiare i filetti e coprire, lasciando cuocere qualche minuto, rigirando solo una volta.
Quando è cotto, toglierlo.
Appoggiare un coppapasta sul piatto, riempirlo di pesce sbriciolato e pressare leggermente perché resti in forma.
Una volta tolto il coppapasta, coprire il pesce col fondo di cipolle.
Guarnire a piacere.

FILETTO DI ROMBO ALLO SCALOGNO DI GIULIANA

1 rombo
4 o 5 scalogni affettati sottilmente
Pomodorini ciliegia
Abbondante basilico
1 piccola carota
1 cipolla
1 costola di sedano
Grani di pepe
Basilico, timo.
Sale, pepe
Olio.

Sfilettare il rombo. Con la carcassa e la pelle preparare un fumetto mettendo il tutto a bollire con la carota, la cipolla, il sedano, i grani di pepe e le erbe aromatiche.
Lasciar cuocere una mezz'oretta, poi filtrare e tenere da parte. Il liquido si sarà ridotto rispetto alla quantità iniziale.
In una teglia mettere un goccio d'olio e appena è caldo aggiungere gli scalogni affettati, lasciar brasare a fuoco dolce. Non devono scurirsi. Non appena lo scalogno è un po' morbido appoggiarvi sopra i filetti di rombo e alzare leggermente il fuoco. Dopo qualche minuto girarli e unire qualche pomodorino ciliegia tagliato a metà.
Regolare di sale e pepe bianco.
Non appena i pomodori cominciano ad ammorbidirsi, unire una manciata abbondante di basilico, togliere dal fuoco e servire.

GIRELLE DI PESCE AI PEPERONI E PESTO DI STEFANI

Ieri sera guardando la rivista la cucina italiana, una ricetta mi ha colpito subito. grazioso il cartoccio , semplice l'esecuzione, tutti gli ingredienti in frigo....un WE saltato.. ed eccola qua!!!! fatta x pranzo, buonissima e con un buon sughetto dove intingere il pane. la ricetta l'ho letta ma non l'ho seguita alla lettera, cioè non ho badato agli ingredienti. ho arrostito, spellato, fatto a striscioline 2 peperoni(conditi con sale e olio) ho preparato un pesto con pinoli, aglio,

basilico e olio. ho preso dei filetti di pesce.. che pesce non so.. perché... erano nel freezer senza nome! li ho arrotolati e fermati con uno stecchino, dopo averli bagnati con un po' di limone. a questo punto con 2 fogli di alluminio e un foglio di carta forno, ho preparato il contenitore a forma di pesce dentro ho messo 2 rotolini di pesce, tutto intorno i peperoni e poi ho cosparso di pesto, giratina di pepe. ho chiuso il cartoccio con altro alluminio e messo in forno fino a cottura. prima di andare in forno comunque non è molto diversa da quella cruda! il cartoccio a forma di pesce è carinissimo,e in una cena fa una gran bella figura io non l'ho fatto tanto bene....si può fare di meglio! di Neera

GUAZZETTO DI PESCATRICE DI GIULIANA

Dei tranci di pescatrice (qui ho calcolato una doppia fetta a testa, che poi ho diviso perché mi sembrava ci fossero troppe cose da mangiare e magari, se la fetta era piccola, potevano anche solo assaggiare...seeee, spazzolato tutto!) una manciata abbondante di capperi sotto sale olive taggiasche una decina di pomodorini 1 spicchio d'aglio un trito di aglio, basilico e prezzemolo 1 bicchiere di vino bianco sale e pepe Dissalare i capperi sotto l'acqua corrente. Tritare un ciuffetto di prezzemolo con qualche grossa foglia di basilico e un mezzo spicchio d'aglio. Lavare e asciugare i tranci di pescatrice eliminando eventuale pelle scura. In una larga padella scaldare l'olio e uno spicchio d'aglio, aggiungere la pescatrice e lasciarla rosolare a fuoco allegro. Rilascerà un po' d'acqua in cottura, ma va bene, formerà il sughetto. Aggiungere i capperi ben scolati, due o tre cucchiai di olive taggiasche e i pomodori tagliati a metà. Lasciar insaporire e sfumare con il vino bianco, poi aggiungere il trito di prezzemolo e basilico e lasciar restringere il fondo di cottura. Il tutto è pronto in pochi minuti. Servire ben caldo. per tornare al salmoriglio, a me piace tantissimo anche per condire le insalate di mare, quelle un po' diverse tipo i gamberi che ho fatto ieri sera, e poi oltre che per il tonno, vedrei bene lo sgombro e anche le seppie alla griglia conditi così.

INVOLTINI DI NASELLO AI CAPPERI CON DADOLATA DI POMODORI DI ROSARIA RUBINO

Ho tritato un po' di prezzemolo con uno spicchio d'aglio e un pugnetto di capperi, ho cosparso i filetti con questo trito e li ho arrotolati fermandoli con uno stecchino, li ho infarinati, scrollati dalla farina in eccesso e fatti rosolare in un po' di olio girandoli da tutte le parti, quando si sono rosolati ho sfumato con un po' di vino bianco poi ho aggiunto la dadolata di pomodori, ho fatto cuocere ancora un minuto poi ho spento e aggiunto un po' di prezzemolo tritato.

LATTARINI IN SCAPECE DI CONCY

lo "scapece" è un piatto tipico salentino.
lo si trova in tutte le feste o sagre di paese,
viene vendute in delle grandi tinozze di legno.
non lo mangiavo da diversi anni.
ieri ho trovato dei lattarini freschissimi e ho pensato di riprodurlo.

Allora serve del pesce piccolissimo (a Roma li chiamano "lattarini", a Lecce "pupiddi") infarinato e fritto. In un bicchiere di aceto sciogliere dello zafferano (io avevo quello in bustina) fare uno strato di pesciolini,pangrattato e bagnare con l'aceto altro strato e così fino a finire il pesce.

MUGGINI A SCABECCIU DI VIRGOLA

5 o 6 muggini di media grandezza
farina e olio per friggere
pomodori freschi da sugo
cipolla bianca abbondante
foglie di alloro
1 spicchio d'aglio ,olio aceto e sale.

per il sugo:fai soffriggere lentamente le cipolle nell'olio e lo spicchio d'aglio, unisci i pomodori tagliati a pezzi e fai cuocere ,poi unisci le foglie di alloro il sale e per ultimo l'aceto ,fai cuocere senza farlo asciugare troppo.
infarina i pesci dopo averli puliti e squamati e friggili .dopo averli fritti sistemali in un piatto da portata e cospargili con il sugo ,lascia insaporire un paio d'ore, decora con il limone.

ORATA AL CARTOCCIO A MODO MIO DI GIULIANA

1 orata freschissima per 2 persone (questa era stata pescata stanotte in Liguria e mi "chiamava" dal banco) 1 ciuffo di prezzemolo mezza cipolla 1 filetto di acciuga qualche zesta di limone succo di mezzo limone sale, pepe tritare finemente il prezzemolo. Tritare finemente anche la cipolla e la scorza di limone insieme all'acciuga. Mescolare bene il trito e diluirlo con un goccio d'olio e il succo di mezzo limone, aggiungere il sale e un pizzico di pepe bianco. Lasciar riposare qualche minuto. Nel frattempo preparare l'orata. Con le forbici eliminare le varie pinne, squamarla, lavarla e asciugarla. Disporre dell'alluminio

in una teglia per il cartoccio. Ungere l'alluminio, appoggiarvi sopra l'orata e distribuire il trito preparato, un po' nella pancia e un po' sopra. Appoggiare un altro foglio di alluminio e chiudere bene facendo il cartoccio in modo che non esca niente. Cuocere in forno a 180/200° per circa mezzora.

ORATA AL FORNO DI ANNY

Metto nella pancia dell'orata aglio a fettine e prezzemolo in foglie, così si possono togliere per chi non piace, un pizzichino di sale, richiudo la pancia, cospargo di succo di limone e a volte metto anche fettine di limone, un filo d'olio avvolgo e chiudo in carta forno, metto al forno a 150°, sforno quando vedo la carta bruciacchiata circa un 20 minuti più o meno.

ORATA ALL' ACQUA PAZZA DI ANONIMO

Due orate da 3 etti cadauna due spicchi d'aglio Olio extravergine di oliva q.b. peperoncino come ti pare pepe come ti pare pomodori pachino 300 g Vino bianco q.b. prezzemolo Far colorire l'aglio nell'olio in una grande padella e metti i pesci. Bagnare con il vino bianco, far asciugare il vino e mettere i pomodori a pezzetti insieme al peperoncino e al pepe 1/2 bicchiere d'acqua o più da aggiungere finché non si cuociono i pomodori e i pesci. Non far ritirare troppo il pomodoro. Mettere il prezzemolo. La ricetta, orate a parte, e' tipicamente marinara, si preparava sulle barche dei pescatori.

ORATA VESTITA DI MARCY

1 orata (bella grande)
2 zucchine
sale
pepe
origano
2 cucchiaini di olio
Pulisco l'orata e la sfiletto in 2
Metto della cartaforno sulla leccarda e ci metto i due filetti di orata con un pizzico di sale.

lavo le zucchine e con la mandolina le taglio in modo da ottenere delle rondelle piuttosto ovali (tengo la zucchina a 45 gradi rispetto alla mandolina). copro i due filetti di orata con le zucchine in modo da fare una copertura che sia simile alle squame...non so come spiegare parto dalla parte della coda e metto una zucchina, poi su ne metto due un po' sovrapposte alla prima...e così via.

infine metto sale pepe e l'origano e un filino d'olio (con il cucchiaino, uno per filetto).
Inforno a 180 gradi per circa 15/20 minuti.

ORATE ALL' ISOLANA DI STEF

Il pescivendolo me le ha squamate, io le ho pulite Si passa un pochino di sale nella pancia del pesce. Nella pirofila unta si prepara un letto di patate, con sopra uno strato di cipolla tagliata fine (ho calcolato 1 etto di patate e 1 etto di cipolla circa per persona), si adagiano i pesci e si cospargono di pomodori pelati (ho usato dei sedicenti piennoli pelati dalle mie sante manine), sale, pepe, timo, olio ev. Si mettono in forno a 150° e dopo circa 20 minuti si cospargono i pesci con il sughetto che fanno. Si lascia cuocere altri 10 minutini, ed è pronto. Io ho servito sfilettato, usando le patate-cipolle-pomodori come contorno, aggiungendo un paio di pomodori comfit.

ORATE E SPIGOLE ALL'ACQUA PAZZA DI ROSARIA RUBINO

Pulisco e squamo le orate e le spigole, le metto in una teglia copro con pomodorini tagliati, prezzemolo tritato, aglio tagliato a fettine, sale fino, olio e un mezzo bicchiere d'acqua, metto in forno e faccio cuocere per circa 30 minuti.

PALOMBO ALLA MARINARA DI MANULEO

Uno strato di pomodori a pezzi , aglio tritato, abbondante prezzemolo, poi i pezzi di palombo alti circa 3 cm. messi stretti, e sopra ancora pomodoro, aglio e prezzemolo , sale e olio.
Tutto a crudo, cuoce in 10 - 15 minuti. Ottimo e senza spine.

PALOMBO CON PISELLI DI ANONIMO

4 tranci di palombo fresco, olio, cipolla, sale, 300 g di piselli sgranati, polpa di pomodoro. Fate rosolare nell'olio la cipolla tritata, mettete i piselli, lasciateli insaporire; aggiungete 4 cucchiai di polpa di pomodoro, bagnate con poca acqua calda, regolate sale e pepe. Lasciate sobbollire piano, per 15 minuti o poco più, se i piselli sono grossi e duri. Aggiungere le fette di palombo e portate lentamente il pesce a cottura, calcolate altri 15 minuti. Servite in una pirofila.

PALOMBO IMPANATO DI ANONIMO

4 tranci di palombo fresco, uovo, farina, sale, pane grattugiato, olio, burro. Passate i tranci di palombo prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto con un po' di sale, per ultimo nel pane grattugiato. Cuocete le fette impanate nell'olio e nel burro scaldati, mantenere il fuoco moderato, per poco più di 10 minuti. Voltare il pesce: deve formarsi una crosticina dorata. Servite.

PERSICO AL FORNO DI RITABUZZ

Filetti di persico al forno: compero una confezione di pizzette da aperitivo (tipo le catarì, ma le prendo al todis), e le macino nel robot. ungo i filetti con olio aromatizzato con aglio e prezzemolo tritatissimi, e li pano con il pangrattato di pizzette. un po' di sale, appena un filo di olio, e via, in forno per 10' o poco più. sono buonissimi!

PESCE AL CARTOCCIO DI XGIULI

Pesce da porzione (orata, branzino, sgombro..)
li prepari nel cartoccio, io li avvolgo prima di carta forno e poi nell'alluminio perché il pesce rimanga più morbido.
io non ci aggiungo molto se il pesce e' particolarmente fresco, ma puoi metterci prezzemolo, aglio, limone...e puoi anche sistemarli su un letto di finocchi a fettine (nel cartoccio ovviamente)
li puoi congelare pronti nel cartoccio e mettere in forno quando servono e l'orata o il branzino hanno poche spine.

PESCE AL FORNO DI GIULIANA

Ho messo nella pancia abbondante rosmarino, e spicchi d'aglio, letto di patate tagliate sottili, le sorelline, poi pomodorini e olive taggiasche snocciolate, un bel giro d'olio e un mezzo bicchiere di vino bianco, qualche ciuffo di prezzemolo qua e là. Stop. Le teste sempre. Le tolgo dopo, prima però ci ricavo le guance.....Pensa che la carcassa dello scorfano sfilettato l'ho usata per fare il fondo del sughetto di cicale e polpa di scorfano.. e l'ho pure schiacciata ben bene con il cinese... Prima: Durante: Dopo:

PESCE AL LIMONE DI ROSARIA RUBINO

Ho pulito e squamato l 'orata, quindi ho fatto due incisioni sopra e sotto e negli spacchi e nella pancia ho infilato qualche pezzettino d'aglio, prezzemolo tritato le fettine di limone, ho salato, messo un giro d'olio e succo di limone e un goccio d'acqua. Ho infornato a 180° per una ventina di minuti.

PESCE ALL' ACQUA PAZZA DI ANNA AMALIA

5-6 cucchiai di olio d'oliva 4 o 5 pomodorini pachino 1 spicchio d'aglio un peperoncino (facoltativo) prezzemolo In una padella mettere i pomodorini tagliati a pezzi, l'aglio schiacciato, un pezzetto di peperoncino, l'olio e il prezzemolo e lasciare cuocere per pochi minuti, finché i pomodori iniziano ad appassirsi. Aggiungere poca acqua, diciamo mezzo bicchiere, salare e adagiare delicatamente in questo guazzetto il pesce precedentemente pulito, asciugato e salato internamente. La cottura dipende dalla grandezza del pesce, ma in genere occorrono 10/12 minuti per parte. E' preferibile cuocere a pentola coperta. Se a cottura quasi ultimata c'è troppa "acqua" togliere il coperchio e lasciare asciugare un po'. Si può accompagnare a dei crostini caldi

PESCE ALL' ACQUA PAZZA DI SUSANA

Io faccio una roba un po' diversa, e pretendo sia acquapazza pure quella: metto in capace padellona un sacco di verdure miste: cipolla, zucchine, pomodori ecc. Faccio cuocere a fiamma vivace per qualche minuto, poi ci appoggio sopra il pesciozzo eviscerato con in panza rosmarino e aglio, aggiungo un filo d'acqua, incoperchio e faccio cuocere una decina di minuti o più, secondo la pezzatura del pesce. Poi lo giro dall'altra parte e faccio cuocere altrettanti minuti. Verso fine cottura uno spruzzetto di vino bianco e un po' di pepe qua e là, sale sulle verdure. Alla fine si pulisce il pesce e si servono i filetti con le verdure, l'acquetta di cottura e un giro d'olio. Lo adoro: no forno, meraviglioso! E la polpa del pesce rimane anche più umida, a mio parere!

BRANZINI all'acquapazza Due branzini da porzione Una decina di pomodorini pachino Due spicchi d'aglio Sale, pepe, gambi di prezzemolo, una foglia di sedano Prepara sul fondo di un tegame largo e basso due dita di acqua con due cucchiai di olio extravergine, due spicchi di aglio, i pomodorini tagliati a metà o interi se sono piccoli, il sedano e il prezzemolo. Appena freme metti i branzini e fai cuocere 20 minuti circa o comunque fino a cottura del pesce. Sembra una ricetta banale ma è saporitissima. Servi i branzini con il sughetto delicato ma molto gustoso

PESCE DI LAGO IN CARPIONE DELICATO DI BRUNA CIPRIANI

4 agoni,
2 lavarelli,
2 trote
½ litro di aceto bianco .
¼ di vino bianco
¼ di acqua
1 gambo di sedano, 1 carota media, 1 cipolla bianca
Aromi (timo, alloro, maggiorana)
Sale, pepe bianco e pepe di cajenna

Questo è il procedimento classico
Eliminare le interiora, squamare il pesce, sciacquarlo sotto acqua corrente, asciugarlo, infarinarlo e friggerlo in burro e salvia. (Per comodità di servizio me lo sono fatto sfilettare con la pelle dal pescivendolo.) Regolare di sale e pepe.
Far bollire l'aceto, l'acqua e il vino bianco per 5 minuti.
Far stufare le verdure tagliate a julienne in olio evo, aggiungere i liquidi e alla fine gli aromi.
Versare sui pesci sistemati in un contenitore di ceramica o coccio o vetro, coprendoli completamente.
Far raffreddare e mettere in frigor x 3 giorni.

PESCI FRITTI DI ENZINA

Ho preparato un pesce chiamato papalina o saraghina,piccolo pesce azzurro simile alla sardina ma dalle carni più delicate.
Nelle mie intenzioni c'erano sarde o alici fritte ma al mercato del pesce sabato mattina, coadiuvata da Rosaria e consorte, la scelta è caduta su questo pesce che era freschissimo.
Per cucinarli, ho tolto ai pesci la testa, le interiora e la spina centrale aiutata validissimamente da Mariarita indi lavati, asciugati velocemente e passati uno ad uno in semola rimacinata di grano duro e subito fritte a poche per volta in olio di semi di arachide profondo alla giusta temperatura (grazie per l'aiuto sfizio). A casa mia friggo il pesce in olio extravergine d'oliva, a Rimini non ho voluto fare spreco di extravergine. Tolte dall'olio man mano che erano pronte, le ho prima posate su carta cucina per fargli perdere l'eccesso di olio, poi le ho messe sul piatto da portata e cosparse di sale fino, pronte per andare in tavola.

RAZZA IN SCAPECE DI DANA

1kg di razza spellata e tagliata a piccoli pezzi
200g di cipolla tagliata sottilmente
1 spicchio d'aglio tritato
alloro, salvia, rosmarino
1 tazzina da caffè di aceto
1 bustina di zafferano

Infarinare la razza dopo averla salata leggermente e friggerla. Disporla quindi in un contenitore largo che possa essere chiuso.
In una padella mettere dell'olio abbondante, l'aglio, la cipolla, le erbe, salare.
Far stufare, aggiungere l'aceto e lasciare bollire fino a far ridurre, unire lo zafferano.
Versare sul pesce fritto , coprire e tenere in frigo 48 ore.

ROMBO CON LE PATATE DI ADRIANA

Non conoscevo il rombo, l'avevo preso congelato tanti anni fa e l'avevo fatto a pezzi in tutti i sensi perché non ero in grado di sfilettarlo.
Poi quando sono andata dalla mia amica Tatiana in Toscana lei l'ha fatto intero alla griglia e mi è piaciuto molto.
Allora ieri l'ho comprato, pesava un chilo, 16 euro circa, provenienza mi pare Spagna. L'ho messo nella padella con un filo d'olio, l'ho "sporcato" con l'olio e poi girato, ho infilzato fettine di aglio e limone e infornato a 200°C. L'abbiamo mangiato con le patate bollite intere che poi ho messo in forno 5 minute con un po' di burro all'aglio e prezzemolo, a me piace così semplice il pesce, Stefano sul suo ha aggiunto limone, olio di Marchino e pepe : è buonissimo, compatto e non è asciutto, e va bene anche per i bambini perché non ha lische una volta tolta quella centrale e i bordi, la pelle si stacca in maniera facilissima.

SGOMBRI ALLA GRECA DI IL TOSCO

Puliti gli sgombri come mostrato nell'apposita lezione mattutina, si prepara un bel po' di cipolla affettata fine ma non tritata e la si appassire dolcemente in poco, poco olio. Si prende poi una teglia da forno e vi si adagiano gli sgombri uno di fianco all'altro dopo avervi messo all'interno un po' di pepe e poco sale, vi si versano sopra le cipolle con il loro liquido di cottura facendo in modo che questo penetri anche sotto i pesci in modo da evitare attaccature se la teglia non è antiaderente, si cospargono di un trito fatto con aglio, prezzemolo, basi-

lico e timo, si aggiungono olive nere denocciolate intere o solo tritate grossolanamente e si strizza sopra il tutto abbondante succo di limone (in quelle di Rimini, che erano circa 2 kg, ce ne sono stati spremuti tre). Si mettono in forno caldo a 180° per un tempo che varia in base alle dimensioni del pesce, ma che dev'essere il minimo indispensabile per la cottura e mai troppo lungo per evitare di avere la carne stopposa ed asciutta: devono rimanere morbide e succose, aiutate in questo anche dai liquidi che vengono aggiunti. Diciamo che in circa 15 minuti, se non sono proprio dei mezzi squali, saranno sicuramente cotte.
Si servono, dopo averle sfilettate, coperte dal fondo di cottura ovviamente comprensivo di cipolle ed olive.

SOGLIOLA AL VAPORE DI XGIULI

Metti la sogliola spellata o sfilettata in un piatto piano, ci aggiungi prezzemolo, pomodori, aglio... quello che vuoi (a volte ci metto anche il finocchio), metti il piatto su una pentola in cui bolle poca acqua e copri il pesce con un coperchio.

SOGLIOLE SULL'OTTOMANA DI GIULIANA

Sempre per la cucina dietetica. Ho preso due sogliole, le ho spellate.
Ho fatto un'ottomana con della panure di kamut (visto che non posso usare frumento) e dei pomodorini tagliati a metà, ci ho adagiato le sogliole tutte nude, cosparse con altra panure di kamut, un trito abbondante di prezzemolo e aglio e uno spruzzo di succo di limone,un cucchiaio di olio distribuito per par condicio, pepe bianco e via in forno a gratinare un po'...
Et voilà.....la dieta, saporita e piacevole.

SORELLE GEMELLE DI GIULIANA

ho messo nella pancia abbondante rosmarino, e spicchi d'aglio, letto di patate tagliate sottili, le sorelline, poi pomodorini e olive taggiasche snocciolate, un bel giro d'olio e un mezzo bicchiere di vino bianco, qualche ciuffo di prezzemolo qua e là. Stop.
Le teste sempre. Le tolgo dopo, prima però ci ricavo le guance.....Pensa che la carcassa dello scorfano sfilettato l'ho usata per fare il fondo del sughetto di cicale e polpa di scorfano.. e l'ho pure schiacciata ben bene con il cinese

SPIEDINI DI SOGLIOLA E ZUCCHINE IN SALSA DI OLIVE DI GIULIANA

4 belle sogliole
3 zucchine di quelle chiare ma vanno bene
anche quelle più scure
2 cucchiai di erba cipollina tritata o tagliuzzata
1 bicchierino di Cognac
1 limoni
poco pangrattato
6 cucchiai di olio e.v.
sale, pepe
100 g olive nere denocciolate
poco olio
per guarnire:
carotine baby o patatine glassate al burro ed erba cipollina.

Sfilettare le sogliola ricavandone i 4 filetti ciascuna.
Con la mandolina affettare sottilmente le zucchine a nastro per il lungo.
In una ciotola bassa e larga preparare la bagna.
Mettere l'olio, il succo di limone, il Cognac, l'erba cipollina.
Lavare i filetti e adagiarli nell'emulsione, fare altrettanto con le zucchine. Lasciar riposare per circa mezzora.
Cuocere nel frattempo le carotine a vapore, quindi passarle al burro senza farle colorire, salare e cospargere di erba cipollina, tenere in caldo. Oppure scaldare a MO al momento di servire.
Su un tagliere mettere poi un filetto di sogliola, appoggiarvi sopra un nastro di zucchina e arrotolare, infilare due a due con lo spiedino di legno.
Quando tutti gli spiedini sono pronti metterli in una teglia, cospargerli di pangrattato e cuocerli sotto il grill del forno per circa 15/20 minuti girandoli almeno una volta.
Mentre cuociono gli spiedini preparare la salsa alle olive.
Mettere nel mixer le olive con un goccio d'olio e frullarle fino a ridurle a salsa.
Comporre il piatto con gli spiedini, le carotine glassate e la salsa di olive.

SPIEDINO DI OMBRINA E SCAMPI CON CIPOLLE PASTELLATE DI GIULIANA

(qui ci sarebbe stato meglio un letto con qualcosa di cremoso ma non avevo tempo sufficiente)
sempre le dosi sono per due

1 ombrina sfilettata ma con la pelle (o 1 branzino abbastanza grosso)
4 scampi
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
(oppure mezzo in polvere)

mezzo bicchiere di vino bianco
1 cucchiaio prezzemolo tritato
olio
sale e pepe bianco
1 cipolla bionda un po' grossa
(o due piccole)
1 uovo
poca farina

lavare bene i filetti di ombrina, squamarli e tagliarli a strisce abbastanza alte.
Sgusciare gli scampi, praticando un taglio con la forbice sulla pancia.
Infilare, alternandoli, i pezzi di ombrina e gli scampi.
Mettere gli spiedini ottenuti, in un piatto profondo e aggiungere sale, pepe, lo zenzero, il prezzemolo tritato e il vino bianco e lasciarli marinare per circa 20 minuti.
Dopodiché cuocerli in forno per 10 minuti circa, o finché sono cotti come vi piace.
Mondare la cipolla, tagliarla a rondelle e delicatamente ricavarne gli anelli.
Sbattere l'uovo e mettervi le cipolle, quindi passarle nella farina e friggerle in un pentolino profondo in olio caldo, un paio alla volta. Tenere in caldo.
Impiattare gli spiedini insieme alle cipolle.

SPIGOLA AL FORNO DI PAOLA BALESTRINI

Una spigola di tre kg., va bene anche più piccola, ma comunque non di allevamento
patate
pomodorini
carciofi
rosmarino,dragoncello e prezzemolo
olio e aglio

Cuocere i carciofini tagliati a spicchi in una padella con olio e aglio.Prendere una teglia da forno e fare uno strato di fettine di patate, aggiungere i carciofini cotti e poi adagiarvi la spigola intera aromatizzata con qualche rametto di dragoncello rosmarino e prezzemolo messi nella pancia del pesce, cospargere con pomodorini tagliati a metà e condire il tutto con olio e sale. Praticare dei tagli lungo la spigola per far penetrare meglio il condimento e mettere a cuocere in forno a 200C° per un'oretta. Durante la cottura irrorare con un po' di vino bianco.

SPIGOLA ALL' ACQUA PAZZA DI JOAQUIM

per 5/6 persone:

3 spigole da mezzo kg. cadauna 2 spicchi d'aglio un litro e mezzo d'acqua 1 kg di San Marzano olio e.v.o peperoncino forte origano q.b.sale. Procedimento: Eviscerare e pulire le spigole per la cottura. Mettere a bollire in un grosso tegame ovale, che possa poi contenere anche il pesce, tutti gli ingredienti tranne i pesci. Calcolare 15/20 minuti da quando prende bollore. Aggiungere il pesce e continuare a bollire per un altro quarto d'ora. Togliere il pesce, farlo a filetti e ricoprirlo con l'acqua di cottura caldissima. Con bruschetta da intingere nell'acqua pazza e Verdicchio ben freddo è una vera libidine... Ed è pure leggero...

SPIGOLA CON BOTTARGA DI MARIANTONIETTA

Sfilettare una spigola o una orata e adagiarla, dalla parte della pelle, su una teglia d'alluminio.
Condire con sale, pepe bianco, olio. Disporvi sopra delle patate rustichelle (quelle tagliate a grata), condire ancora con sale pepe olio e infornare a 210° per 10 minuti.
Toglierla dalla teglia (noterete che la pelle resterà attaccata alla teglia e la carne sarà bella umida) e accompagnarla con una concassé di pomodori, bottarga grattugiata e olio.

SPIGOLA GRATINATA DI ROSARIA RUBINO

Con un coltellino apro la spigola, preparo un trito di prezzemolo e aglio, bagno la spigola con un po' di vino bianco, spalmo la spigola con il trito,un po' di sale fino, aggiungo del pane grattugiato e ci verso sopra un po' d'olio extra vergine d'oliva, metto in forno a 200° e faccio cuocere dai venti min a mezz'ora a secondo di quant'è grande la spigola, controllare mentre cuoce, se si asciuga troppo aggiungere o altro vino bianco sul fondo o un po' d'acqua.

TAGLIATA DI RANA PESCATRICE AL PROFUMO DI BOTTARGA E TORTINO CRUDO CON POMODORO E BASILICO DI CHANDRA

Ho spellato una rana pescatrice e l'ho divisa in due filetti, cercando di dargli una forma regolare.
Ho preparato una marinata semplicissima con olio evo, grani di pepe nero, origano e bottarga grattugiata al momento. Ho grigliato il pesce, l'ho tagliato a pezzetti e ridato la forma originale e l'ho condito con la marinata, completando con riccioli di bottarga.
Quel mini tortino d'accompagnamento è stato preparato con gli scarti del filetto del pesce, tagliati a dadini e conditi con la stessa marinata alla bottarga; messi in un tagliapasta, ricoperti di dadini di pomodori al naturale e sformati ...decorati con una foglia di basilico ...l'ho trovato davvero speciale!

TRECCIA DI BRANZINO ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, TIMO, POMODORO E SALE GROSSO DI ELENAP

Ingredienti per 4 persone:
2 filetti di branzino del peso totale di g 500
2 pomodori ben maturi
6 cucchiai di olio extravergine
di oliva ligure
Un rametto di timo
20 pezzetti di carote tornite
20 pezzetti di zucchine tornite
Un cucchiaio di rametti di cerfoglio
Un cucchiaio di rametti di aneto
Un cucchiaino di burro
Mezzo cucchiaino di zucchero
Sale grosso marino
Zucchero

Privare della pelle i filetti di branzino e tagliarli a listarelle con le quali comporre delle trecce di circa cento grammi ciascuna. Disporle in una teglia ungendole con olio extravergine di oliva e cuocerle in forno per circa dieci minuti a 200°C. Privare i pomodori dei semi e della buccia e ricavarne una dadolata fine. Scaldarli leggermente a fuoco dolce con olio extravergine di oliva e un rametto di timo. Disporre su ogni singolo piatto le trecce di branzino nappandole con il composto di pomodoro e cospargendo il tutto di sale marino. Disporre come contorno le verdurine di stagione tornite, cotte in poca acqua salata, burro e una punta di zucchero, in modo da glassarle. Decorare i piatti con rametti di cerfoglio e aneto.

TRIGLIE AL CARTOCCIO CON VERDURINE DI NUTRIA

Fare un fumetto con le teste delle triglie
Mettere nella pancia delle triglie timo, capperi dissalati, prezzemolo tritato sale e pepe.
Spadellare per 2 minuti delle verdure in padella con un filo d'olio (ho usato cipollotto e pomodorini) metterle su un foglio d'alluminio unto e poggiare sopra la triglia aggiungere un pochino di fumetto e olio, olive di riviera ,qualche semino di finocchio, capperi. chiudere ed infornare a 180°c per una decina di minuti..

TRIGLIE AL LIMONE DI NUMBERONE

Con i filetti invece:mi piaceva l'idea del limone,li ho cotti in padella,piano piano come mi avete detto,con olio,porro,appena un po' di vino bianco,il sale aromatico di Stefanì e sopra,verso la fine,fettine di limone.

TRIGLIE AL LIMONE DI ROSARIA MAMMA DI RI.PAOLA

Ingredienti X 4 persone

4 triglie da porzione
mezzo chilo di pomodori da sugo o un pelato (no non vostro cugino che adora Cesare Ragazzi)
1 cipolla
1 limone
olio evo

Mettete a scaldare in una padella un po' alta 4 cucchiai di olio EVO e fateci scaldare per bene i pomodori spezzettati o passati, aggiungete le cipolle tagliate a rondelle sottili fino a farle ammosciare. Poggiate le triglie pulite ed eviscerate nella padella e coprite col coperchio, dopo un po' girate delicatamente le triglie e richiudete il coperchio, a metà cottura aggiustate di sale e aggiungete sopra ogni triglia due fettine di limone.
Portate a cottura e togliete il limone subito se no diventa amarognolo. Servite ogni triglia in un piatto decorato con una fettina di limone (nuova) coperta dal suo sughetto e gustatevela.

IMPORTANTE tutta la cottura a partire dal riscaldamento dell'olio va fatta a fuoco molto dolce.

TRIGLIE CON MOLLICA DI LORA

Passo nel bimby la mollica del pane e l'aglio, aggiungo il prezzemolo tritato a mano (nel bimby finisce per colorare tutto di verde e non mi piace).
Questo trito lo metto sia nella pancia che intorno, bagno con un filo d'olio e metto in forno a temperatura non troppo alta.
Non è una cottura specifica per le triglie, ma io ci vado matta.
Ieri sera ho cucinato allo stesso modo anche i filetti di persico e sento ancora in bocca il delizioso sapore.

TRIGLIE CON PEPERONI DI DANA

Con una base di olio aglio, qualche filetto di peperone, peperocino. Quindi pomodori pelati, qualche minuto di cottura e la triglia.

TROTA SALMONATA AL FORNO DI MARCY

Ingredienti per 2 persone:

2 trote piccole o una trota grande salmonata (ma anche bianca)
1 limone non trattato
alloro in foglie
sale

Lavare per bene la trota e se non l'ha già fatto il pescivendolo eviscerateela per bene. Se non lo avete mai fatto procedete così : Dopo aver lavato la trota o il pesce afferratelo saldamente con la mano sinistra dalla parte del dorso, in modo da avere ben scoperta la pancia. Prendete una forbice da cucina e infilatela all'altezza del forellino intestinale e di lì proseguite in su fino all' altezza delle branchie. Il pesce così aperto va pulito, ossia va tolto tutto ciò che vi è all'interno. Va lavato per bene anche dentro e asciugato con carta forno.
Appoggiate su un tagliere il pesce e salatelo internamente metteteci una o due rondelle di limone e una foglia di alloro, se lo avete tritato secco, una spruzzatina.
Adagiate il pesce sulla leccarda del forno o su una teglia, meglio se antiaderente appena spennellata con un cucchiaino di olio.
Infornare a forno caldo 200 gradi e lasciare per circa 25-30 minuti a seconda della grandezza del pesce.

TROTA SALMONATA DI MACLA

Se hai voglia di accendere il forno potresti salarlo,peparlo, irrorarlo con un po' di olio e infornarlo, magari sfumando con del vino bianco. A parte puoi preparare delle salsine di accompagnamento, una preparata frullando 2 cipolle cotte in forno, con 3 cucchiaiate di aceto, un filo d'olio, sale e abbondante prezzemolo tritato ,oppure un paio di fette di pan carrè bagnate in aceto e poi strizzate e frullate con g 1oo g di olio extravergine d'oliva, 2 tuorli sodi, un filetto di acciuga, un pizzichino di sale.

TROTA SALMONATA IN PADELLA DI ANNA MANDUK

1 filetto di trota salmonata a testa (o salmone)
aglio intero
olio vino bianco
2 rami di rosmarino

mettere in una padella ampia olio e aglio e far appena insaporire. mettere i filetti dalla parte della pelle (togliere le spine con una pinzetta se ce ne fossero rimaste!!) e far andare a fuoco vivace, appena si sente lo sfrigolio e il profumo della pelle arrostita aggiungere un goccio di vino bianco e sfumare. mettere il rosmarino intero e far cuocere per 10 minuti circa. salare e pepare solo alla fine. Servire con patate lessate burro salato e prezzemolo.

TROTE ALLE MANDORLE DI BRUNA CIPRIANI

Salare e infarinare le trote e friggerle in abbondante olio; lasciare il pesce fritto da parte e al caldo. Tritare l'aglio, le mandorle e il prezzemolo; mettere il trito nel tegame dove avrai riscaldato il burro e un poco d'olio della frittura, bagna con il succo di mezzo limone, mescola bene e fai attenzione a non far dorare il trito. Distribuiscilo sui pesci e servi immediatamente."

TROTELLE ALLO SPECK DI BRUNA CIPRIANI

Ingredienti per 4 persone: 4 trote piccole, prezzemolo, 4 fette di speck, listarelle di speck aglio, sale, pepe, vino bianco e olio d'oliva.

Prendete le trote pulite e lavate, salatele, pepatele e ì sistematevi all'interno un trito di prezzemolo aglio e qualche ì listarella di speck. Avvolgetele poi con le fette di speck e sistematele in una pirofila unta d'olio; lasciatele cuocere a fuoco moderato per 15 minuti circa, rigirandole e spruzzandole con vino bianco secco Servite subito.-

TURBANTI DI SOGLIOLA E ASPARAGI DI GRAZIANA

Cuoci al vapore le sogliole. Poi ricava da ogni sogliola 4 filetti. (la sogliola è molto semplice da pulire, togli le spine del dorso e quelle della pancia, togli la pelle e ti compaiono due filetti)
A parte cuoci al vapore degli asparagi, poi ricava solo le punte lunghe circa 5 cm. Avvolgi attorno a due punte di asparagi 1 filetto di sogliola (tieni conto che la dose per persona sono due turbantini, in pratica con una sogliola mangiano in due). Servi nel piatto con un filo di buon olio ev.

BOCCONCINI DI PESCE CRICK E CROK DI GRAZIANA

Provati oggi.
Un successone.
Probabilmente sapete già farli ma voglio dirvi come ho fatto i miei.
Faccio spesso il venerdì dei filetti di cernia impanati che piaciono molto ai miei clienti.
Vengono una specie di bastoncini di pesce, ma secondo me molto più buoni.

Questa settimana ho provato a farli in modo diverso e devo dire sono molto, ma molto più buoni dei precedenti.
Innanzitutto ho tagliato i filetti a pezzettoni, in modo da avere dei bocconcini.
Li ho impanati come al solito, ma questa volta ho fatto una doppia panatura e la seconda invece che ripassarli nel pane grattugiato li ho passati nelle "croste" del pane grattugiato, in pratica nei bricioloni, quelli che rimangono dopo aver grattugiato il pane e poi passato (che di solito poi buttavo)

Ne è uscita una frittura impanata croccantissima e veramente molto, molto buona.

Allo stesso modo si possono fare delle polpettine di carne, avendo però l'accortezza di impanare della carne già cotta,per evitare che le bricioli brucino prima che all'interno la polpettina sia cotta, consiglio di farle con gli avanzi del bollito ad esempio, oppure carne avanzata di un arrosto morbido, magari avanzi del pollo arrosto o di un coniglio.

Provare per credere!

CERNIA ALL'ACQUA PAZZA DI ROSARIA RUBINO

Era in origine una bella cernia ancora legata allo spago, ma purtroppo per la fretta, il tempo era poco, tutta la giornata avevo iniziato a preparare le cose per il battesimo di Gianluca che era dopo due giorni, non ho guardato che mi avevano spostato i gradi del forno ed io convinta che stava sulla temperatura giusta l'ho messo così, quando l'abbiamo preso ci siamo accorti che era ancora crudo all'interno e rimesso in forno, Pietro però per controllarlo l'ha strapazzato tutto cambiandogli i connotati!
Veniamo al procedimento: ho messo la cernia pulita e squamata nella teglia, ho aggiunto i pomodorini tagliati, uno spicchio d'aglio affettato, sale, prezzemolo tritato olio e un goccino goccino d'acqua e ho messo in forno!

CERNIA FUSION DI NEERA

Incominciamo dagli ingredienti.
Scelti tra i pesci freschi che erano appena arrivati. Ho corrotto il commesso e gli ho fatto giurare che erano freschi DAVVERO.
Non mi ha imbrogliato.
La cernia qui era già sfilettata e l'ho fatto da me medesima perché non si deve chiedere troppo alla sorte.Le verdure sono quelle dell'orto.Tranne le patate e il finocchietto.La cernia, qualche anello di seppia, gli scampi.Sale grosso. finocchietto.

La base del cartoccio: patate che assorbiranno il sugo. Verdurine fresche, odore di timo.
La cernia, qualche anello di seppia, gli scampi.
Sale grosso. finocchietto. La cernia, qualche anello di seppia, gli scampi.
Sale grosso. finocchietto.

CERNIA GRATINATA AL FORNO DI R

250 g di filetto
pangrattato, aromi

mischiare il pangrattato con olio, sale, pepe e erbe aromatiche a piacere, quindi versare questa pappetta semisolida sul filetto di cernia, infornare a 200 gradi per circa 10 minuti (non esagerare con la cottura). Si può fare anche una versione con il filetto di salmone, ed il pangrattato aromatizzato alla menta.

FILETTI DI CERNIA CON PATATE DI ROMINA

3 filetti di cernia
patate
olio,sale, pepe

Pelate le patate e affettatele finemente, conditele e fate uno strato in una teglia in cui avrete messo della carta da forno,poi adagiatevi e filetti di cernia anch'essi conditi. Fate un altro strato di patate a coprire per bene i filetti di pesce. Coprire con un altro foglio di carta da forno e sigillare bene tutto intorno(io l'ho faccio con una spillatrice). Mettere in forno a 180° per 20 minuti poi infilare uno stuzzicandenti per sentire se e cotto. Togliere la carta da forno e lasciar gratinare un po' la superficie. E qui potete vedere a fine cottura.

FILETTI DI CERNIA DI SOFIA

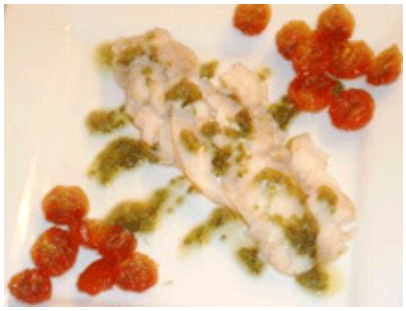
I filetti di cernia impanati (solo pangrattato). Molto semplice,ho preso i filetti di cernia,li ho sciacquati e li ho passati nel pangrattato (volevo mettere delle erbe aromatiche ma quale si sposano con il pesce? Boh!),messi in una teglia,un filino d'olio (ognuno si regola in base alla propria dieta) e in forno per 20 minuti a 180°. Di paprika filetti di cernia e li faccio anch'io gratinati, con prezzemolo, pepe, scorzetta di limone grattata! Di gallina filetti tipo cernia ho preparato il mix di pangrattato con pangrattato rosmarino origano aglio timo maggiorana prezzemolo e ci ho rivestito i filetti,poi ho tagliato i pomdorini pachino a fettine e ne ho fatto un letto da mettere sotto i filetti e poi altri pomodorini sopra i filetti,un gocci odi vino in fondo al piatto crisp e li ho messi al MO,senza olio ,che però ho aggiunto dopo la cottura a crudo (1 cucchiaino).erano molto gustosi per contorno ho fatto le melanzane grigliate sempre al MO, spennellate con un cucchiaino di olio e messe nel MO,poi condite con origano e aglio rosso a fettine.

FILETTO DI CERNIA O DI PERSICO GRATINATO DI MARCY

Ingredienti per 3 -4 persone
500 g di filetto di persico (o filettino di cernia)
olio ex verg
aglio
burro
sale e pepe
pane grattugiato
vino bianco 1 bicchiere.

Preparare una pirofila da forno ed oliarla. Passateci strofinando dell' aglio in modo che il profumo rimanga e poi tagliateci qualche piccolo pezzettino. Adagiate i filetti di pesce e salateli. Ricopriteli con abbondante pane grattugiato e irrorate con un po' di olio e qualche fiocchetto di burro.
Infornate in forno caldo a 180/190 gradi per circa 25-30 minuti versando a metà cottura un po' di vino bianco sopra i filetti in modo che non si secchino troppo

TRECCIA DI CERNIA ALLA SALSA DI BASILICO GRECO E PINOLI CON POMODORINI CONFIT DI CHANDRA



Come secondo ho pulito per bene dei filetti di cernia e li ho intrecciati. Li ho cotti al vapore con acqua profumata allo scalogno, sedano e pepe rosa.
Per condirli ho pestato nel mortaio del basilico greco, pinoli, sale e aggiunto olio a filo.

CACCIUCCO DI ELENA

1,200kg seppie nostrali grosse
2,100kg polpo di scoglio
800g di totani
500g palombo
60000g gattucci
1,500kg di pesce da zuppa (gallinelle, cappone, scorfano,pesce prete, tracina)
500g di cicale
800g di mazzancolle
500g scampi
500g cicale
200g pesce da minestra
1 scatoletta di concentrato di pomodoro
Olio aglio salvia e peperoncino
fette di pane posato e arrostito e agliato

Con i pesci da minestra e gli odori usuali (sedano, carota,cipolla, prezzemolo e un pomodorino) ho preparato un brodo ristretto.
Ho messo al fuoco un grande tegame capiente con olio aglio, salvia e peperoncino, ho fatto soffriggere bene, facendo attenzione a non bruciare l'aglio, poi ho messo in sequenza, i polpi e le seppie tagliati a troccoli. Dopo un quarto d'ora ho aggiunto i totani. Ho stemperato il concentrato di pomodoro nel brodo

ottenuto (passato nel colino fitto) unito il tutto e ho fatto cuocere per altri 20 minuti, rimestando via via. Poi è stata la volta dei pesci da trancio, il palombo ed il gattuccio, ed i pesci da zuppa. Quando son stati cotti, ho tolto i pesci da zuppa e li ho messi su un vassoio. A questo punto ho gettato dentro i crostacei, mazzancolle, cicale e scampi. Continuato la cottura per un altro quarto d'ora. Nel frattempo ho tagliato a fette il pane, l'ho grigliato e agliato (questo veramente me lo ha fatto Umberto).
Con molta pazienza e l'aiuto, direi quasi indispensabile di Ritabuzz capitata nel momento giusto, abbiamo spinato e ridotto in polpine tutti i pesci da zuppa tranne un paio che servivano interi per la foto di rito. A regola non si fa.

COZZE FRITTE DI TY

Pulite ed aprite le cozze, lasciando la cozza in metà guscio senza staccarla. Mettetele sottosopra in un colapasta, in modo che perdano l'acqua in eccesso.

Preparate un composto piuttosto denso con:
1 cucchiaio di parmigiano,
1 cucchiaio di percorino
2 cucchiai di pangrattato
1 uovo
una manciata di menta fresca tritata
sale e pepe

Con il composto e l'aiuto di un cucchiaio coprite la cozza in modo da ricoprire tutto il guscio, pressando perché non restino buchi.
Friggete in olio bollente, finché non sono belle dorate.

COZZE RIPIENE DI ELENA

Si fa un ripieno di carne, uova, parmigiano e pane ammorbidito di latte, sale e pepe.
Si riempiono i datteri e si fanno cuocere in un sugo di pomodoro, aglio, e peperoncino. All'ultimo si spruzza con prezzemolo tritato.
Se si vuole un sapore più deciso , il pane invece di ammorbidirlo nel latte, si fa ammorbidire nell'acqua filtrata dei datteri.

COZZE RIPIENE DI ENZO

Per me il ripieno è fatto da pane bagnato nel latte, altre cozze, prezzemolo, aglio e uovo.

COZZE RIPIENE DI KANÀE/PAT

Solo muscoli tritati, mortadella (o prosciutto e mortadella se si vogliono più delicati) , pane ammollato, uovo,parmigiano, erbette varie .
Non serve legarli se si è fatta attenzione a non rompere il filo quando si riempiono...
cottura in olio e pomodoro (salsa o meglio ancora pelati freschi).

FARRO PORCINI E GAMBERI DI CHANDRA

Ho lessato il farro aggiungendo all'acqua di cottura il liquido rilasciato dai gamberi cotti al vapore.
Ho soffritto un pochino di scalogno e ho saltato le code dei gamberi e 2 funghi porcini freschi a cubetti.
Ho unito i vari ingredienti e per ultimo ho aggiunto un po' di olio insaporito con polvere di porcini (si frullano porcini secchi e un po' di farina come insegnatoci dalla nostra Barbara).

FREGULA CON LE ARSELLE DI MARIANTONIETTA

Fai aprire le arselle (o vongole), 1 Kg., poi filtri l'acqua e le sgusci (tienine da parte qualcuna per decoro).

Fai dorare in olio buono qualche spicchio d'aglio e un po' di peperoncino rosso. Quando è dorato togli l'aglio e versaci 2 cucchiaiate di concentrato di pomodoro, fai rosolare e aggiungi un po' di passata. Sala. Fai cuocere un pochino e poi versaci un litro d'acqua (x 4 porz.). Quando bolle metti le arselle sgusciate, l'acqua delle arselle e la fregula (gr.350).
Quando la servi disponi sopra le arselle con i gusci, un peperoncino rosso e spolverizza appena di prezzemolo tritato.

FRITTO DI GAMBERI E CARCIOFI DI GIULIANA

Ho visto in pescheria dei gamberi freschissimi, pescati la notte prima....una meraviglia...anche per il portafoglio per la verità, ma si vive una volta sola e non ho resistito alla tentazione. Ne è valsa la pena.
Ora non occorre che vi dica qui come fare un fritto, ma l'importanza della materia prima è stata basilare.
Io non ho fatto altro che infarinare i carciofi e i gamberi e friggerli, separatamente per via dei diversi tempi di cottura, con olio di arachide.