

GAMBERETTI E VERDURE CROCCANTI IN SALMORIGLIO DI GIULIANA

1 mazzo di asparagi 2 o 3 costole di sedano bianco 2 carote 1 kg gamberetti mezzo bicchiere di vino bianco aceto bianco per il salmoriglio: mezzo bicchiere d'olio d'oliva e.v. poca acqua il succo di 1 limone 1 ciuffetto di origano fresco 1 spicchio d'aglio piccolo sale pepe

Sgusciare i gamberi eliminando il budellino. Scottarli per due o tre minuti in acqua bollente a cui andranno aggiunti due cucchiaini di aceto bianco, sale e mezzo bicchiere di vino bianco. Scolarli e lasciarli intiepidire. Mondare gli asparagi e tagliarli in diagonale, ricavando tre losanghe da ogni asparago, lasciando naturalmente intatta la punta. Pulire il sedano e tagliarlo a bastoncini non troppo grossi, la stessa cosa per le carote. Cuocere separatamente le due verdure per 10/15 minuti, avendo cura di lasciarle croccanti, non dure ma neanche troppo cotte. Nell'acqua di cottura di ognuna aggiungere due cucchiaini di aceto bianco e una presa di sale. Scolarle separatamente e lasciare intiepidire. In un largo piatto mescolare le verdure con i gamberi. Preparare il salmoriglio. Tritare grossolanamente l'origano fresco insieme all'aglio. Mettere in un pentolino l'olio, l'acqua e il limone e mettere tutto su fuoco a bagnomaria montando con le fruste per emulsionare bene il tutto, quindi aggiungere il trito aromatico, il sale e una macinata di pepe, montare ancora qualche secondo con la frusta e versare il tutto su gamberi e verdure. Mescolare bene e lasciar insaporire un paio d'ore. poi, per prendere due piccioni con una fava e per guadagnare tempo: SPADA AL SALMORIGLIO di giuliana : 6 fette di spada piccole il salmoriglio con le quantità di cui sopra. Arroventare la griglia, o la bistecchiera in ghisa, quindi grigliare il pesce spada, allineandolo bene in una pirofila o un contenitore a piacere. Preparare il salmoriglio come sopra indicato e versarlo sulle fette grigliate. Lasciar insaporire per almeno un paio d'ore. Se avanza, il giorno dopo è anche meglio.

GAMBERONI SU UN LETTO DI RUCOLA DI GRAZIANA

Metti nel frullatore, la mollica del pane, un pomodoro, spicchetto d'aglio (facoltativo), un'acciuga, un po' di vino bianco, peperoncino (facoltativo), sale, pepe.

Ai gamberoni lasci la buccia, e li cuoci o sulla piastra di ghisa se se l'hai, oppure in una padella antiaderente, li sistemi sopra la piastra o padella e quando la crosta diventa di colore più chiaro (quasi rosa) li giri e li cuoci dall'altra parte. Si servono sui piatti sopra un po' di rucola.

MELANZANE A SCARPONE ALLA MARINARA DI ROSARIA RUBINO



Ho preso due melanzane e tagliata a metà nel senso della lunghezza, ho tolto la polpa all'interno e tagliata a cubetti, ho fritto prima le barchette di melanzane e poi i cubetti, ho strizzato un po' di mollica di pane messa in precedenza ad ammolare in acqua, i cubetti di melanzane fritti, un po' di prezzemolo e un po' d'aglio tritato, aggiustato di sale e pepe, un filino d'olio e infine le cozze aperte come quelle gratinate cioè come un'impepata e sgusciate completamente, ho mescolato tutto e con questo ripieno ho riempito gli scarponi che ho poggiate in una teglia unta d'olio e poi sopra le melanzane ne ho messo un altro filino, le ho passate brevemente in forno, le ho servite fredde

SAUTÈ DI GAMBERONI DI ROSARIA RUBINO

In una larga padella faccio imbiondire l'aglio con nell'olio, aggiungo i gamberoni, giro velocemente e copro, faccio cuocere una decina di minuti, aggiungo prezzemolo tritato e spengo.



SCAMPI ALLA BUZARA DI GIULIANA

30 scampi medio/grandi
 1 cipolla
 2 spicchi d'aglio
 1 ciuffo di prezzemolo
 2 rametti di timo
 2 rametti di maggiorana
 1 bicchiere abbondante di vino bianco di buona qualità
 2 scatole di pomodori pelati
 100 g pangrattato
 olio e.v.
 sale e pepe



Tritare il prezzemolo e l'aglio, tritare fine anche la cipolla. Lavare bene gli scampi, tagliarli sul dorso con la forbice.

In una grande padella (grazie Barbara) mettere l'olio e rosolare il trito di prezzemolo tenendone da parte un paio di cucchiari, aglio e cipolla, aggiungere timo

e maggiorana, quindi versare gli scampi, farli andare a fuoco alto per qualche minuto, quindi bagnarli col vino bianco e lasciar sfumare, quindi aggiungere i pelati e cuocere al massimo per 15 minuti, aggiungere alla fine il pangrattato, lasciar assorbire un po' e prima di servire spolverare con il restante prezzemolo tritato.

Con questo piatto ci sta bene la polenta, ma data la stagione li ho serviti con degli sformatini di riso Thai, semplicemente bollito, colato e condito con burro, messo in forma nei Domopack e tenuti in frigo la sera prima. Al momento di impiattare li ho scaldati col MO.

SPIEDINI DI GAMBERI CON RAGUTTINO VEGETALE DI MARCOAPOPKIAN

Ingredienti per 2:

Gamberi 12
Peperone rosso 1/2
Cipolla 1/2 bianca grande
Zucchina 1 piccola
Carota 1 piccola
Sedano 1 gamba
Vino bianco 1 bicchiere per il raguttino e 1 per voi

Tagliate 8 pezzi ognuno, della grandezza dei gamberi, da cipolla, peperone e sedano. Tritate grossolanamente il resto (io lo taglio a dadini di 1/2 cm.).

Soffriggete il trito, salate e pepate a gusto, insaporite con origano o la spezia che preferite, aggiungete un bel bicchiere di vino bianco, abbassate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco lento.

Formate gli spiedini come sapete: un pezzo di sedano, un gambero, un pezzo di cipolla, un gambero, un pezzo di peperone, un'altro gambero e così via. Conditeli con sale, pepe e limone.

Adagiateli sulla griglia o in padella e cucinateli. I gamberi saranno cotti prima delle verdure, quindi metterete gli spiedini in una padella pulita, farete prendere calore e li fiammeggerete con il liquore che vi piace di più. Io uso un bicchierino di rum con poche gocce di sambuca. Impiegherete 20 minuti per cuocere il tutto, quindi regolatevi per accompagnare il piatto con un riso giallo [riso allo stile caribeño (o cinese) con dell'annatto (Bixa orellana)], o, se non avete problemi di costo, ZAFFERANO (che qui e' proibitivo).

SPIEDINI DI GAMBERONI DI CHANDRA



Spiedini di gamberoni e tonno con panatura piccante e salsa mediterranea. La panatura è composta da peperoncino in polvere, prezzemolo e pecorino romano e la salsa l'ho ottenuta frullando insieme olio, aglio, origano(abbondante!), capperi, un filetto d'acciuga e limone.
Molto stuzzicante!

SPIEDINI VELOCI DI MARE GRATINATI DI ANNA MANDUK

gamberi
calamaretti o seppie
pangrattato con sale e pepe e prezzemolo
olio

sgusciare i gamberi e lavare i calamaretti. tagliare questi ultimi a striscioline (mettere da parte per un sughetto i tentacoli dei calamari o delle seppie).
cospargerli di olio. infilzarli alternati nello stecco dello spiedino.
passarli nel pangrattato insaporito , toglierne l'eccesso e metterli a gratinare sulla piastra o sul barbecue o sulla griglia elettrica.
test di cottura: appena i gamberi cambiano uniformemente colore sono pronti.

TAJEDDA DI PATATE E COZZE DI CONCY

(Foto di Coral Reef – ricetta postata da Coral Reef)

lavare e raschiare bene le cozze, aprirle e conservare il loro liquido che poi va filtrato. In una teglia ben unta di olio, mettere la cipolla tagliata sottile dei pomodori a pezzetti, uno strato di patate alte 1/2 cm. e sale. Bisogna disporre le cozze l'una affianco all'altra, e poi insaporire con una spolverata di pane grattugiato misto a formaggio e prezzemolo. poi un filo d'olio. volendo si fa un altro strato di patate, il sale, il pane e formaggio, prezzemolo e olio. versare il liquido delle cozze messo da parte. Regolare di pepe. in forno ben caldo fino a cottura.



io faccio così, penso che sia questa che hai mangiato

ZIGHE O TELLINE CON L'OVO DI ELENA

Ecco un piatto, molto frequente qui una volta quando si trovavano ancora i venditori di zighe agli angoli delle strade del mercato con la loro merce in bigonci enormi, adesso molto meno visto il costo delle suddette.

Ricetta semplicissima, per chi a tavola non ha premura.

Io quando compro le zighe, per spurgarle bene, prima le metto in una terrina senza nulla in frigorifero, così si asciugano, poi un paio d'ore prima di cucinarle le metto in una terrina con un piatto rovesciato, l'acqua è salata e le deve ricoprire appena. Metto ad appassire una cipollina bianca affettata fine oppure tritata, a parte sbatto delle uova, nel mio caso su 4 etti di zighe ne ho messe 3, con sale e pepe, quando ha preso colore butto le zighe. Le faccio aprire e ci butto sopra l'uovo. Subito copro e spengo il fuoco, l'uovo non deve cuocere proprio, deve rimanere come una crema.



BACCALA' AMMOLLICATO, O "ARRAGANATO" DI NUMBERONE

Questo è un piatto della tradizione molisana, che come tutti i piatti di tradizione si configura come cucina "povera"; è per questo che spessissimo si trova nelle preparazioni tipiche l'uso della mollica del pane, quel pane "di casa" nostro, quelle "ruote" che dovevano servire a sfamare per una settimana le famiglie e i pastori che andavano sulle montagne, e la forma a "ruota" serviva proprio per mantenere più a lungo morbida la mollica interna.

Con la mollica si condisce anche la pasta, la sera della Vigilia: aglio, olio, qualche alice dissalata e abbondante mollica di pane raffermo sbriciolata, che all'inizio sembra beva tutto l'olio, poi quando si abbrustolisce lo rilascia tutto.

Il baccalà dunque:

Si mette in una pirofila da forno dei bei pezzi di baccalà, su un fondo di olio, e si cosparge la superficie abbondantemente di mollica condita con:

pezzetti di peperone

uvetta ammollata

olive nere

noci e pinoli tritati

capperi

origano

qualche pomodorino spaccato

qualche spicchio di aglio (che io infilzo in stuzzicadenti, per poi rimuoverlo agevolmente).

poco sale

olio

Si inforna per una mezz'oretta, all'inizio coprendo la teglia di carta stagnola, togliendola verso la fine per una breve rosolatura.



BACCALA' COI PORRI DI CLAUDIAP

filetto di baccalà salato
 4-5 porri
 pepe
 olio
 pomodoro passato

Spellare il baccalà, lavarlo dall'eccesso di sale e spinarlo per quanto possibile. Tagliare il baccalà a pezzi e metterli a bagno per 24 ore, cambiando l'acqua una paio di volte.

Tagliare i porri a rondelle e stufarli con olio.

Aggiungere il pomodoro passato, il pepe, quindi il baccalà. Lasciar ritirare.

Il sale non lo metto, c'e' già il baccalà!

BACCALA' CON LE NOCI DI ANNY

Ricetta di mia suocera

In una teglia si mette un filo d'olio e pomodorini spezzettati si allineano pezzi di baccalà ammollato preferibilmente i pezzi del filetto cospargere di pomodorini tondi da cui abbiamo eliminato i semi, aglio tritato, uvetta (quella seccata da fresca),noci spezzate grossolanamente, pinoli e un filo d'olio,
 in forno a calore moderato

BACCALÀ MANTECATO ALLE VERDURE DI NUTRIA

(ricetta trovata su un giornale vecchio , e un po' rivista, almeno nella presentazione)

Sbucciare il sedano di Verona e lavarlo e tagliarlo a striscioline, condirlo con sale e due cucchiaini di zucchero, lasciare così per un paio d'ore. Togliere la pelle al baccalà già ammollato e tagliarlo a cubetti. lavare bene carota, sedano , cipollotto e aglio e poi tritarli. scottare alcune cimette di broccolo e tritarle. Mettere un filo d'olio in pentola aggiungere le verdure , rosolarle qualche minuto , aggiungere il baccalà e cuocere per una decina di minuti. Aggiungere olio (delicato) per mantecare tutto. scolare il sedano condirlo e frullare, mettere la purea nel cucchiaino e sopra un pochino di baccalà, servire con crostini di pane.



BACCALA' IN UMIDO CON L'UVA DI GABRIGABRI

E' una ricetta di famiglia, mamma l'aveva imparata dalla sua zia che si chiamava Artemia. Mia nonna Elisabetta e' morta quando mamma era piccolissima e la zia Artemia fu quella che la allevò e le insegnò a cucinare, molto di quello che in casa compare in tavola, e che io a quasi 70 anni di distanza cucino ancora ,è frutto degli insegnamenti di questa mia prozia, che purtroppo non ho mai conosciuto.

Occorrono:

un trancio di baccalà già ammollato preferibilmente tipo Ragno, 5 o sei cipolle, qualche costa di sedano o un sedano piccolo, un bel mazzetto di costine tenere, uno spicchietto di aglio, 3 o 4 pomodori maturi, un piccolo grappolo di uva bianca a chicco piccolo o in alternativa un pugno di uvetta, olio, sale, mezzo bicchiere di vino bianco secco, farina.

Tagliare il baccalà in piccoli tranci, togliendo la pelle, e lasciarlo a colare.

In un tegame si mette un giro d'olio, le cipolle affettate fini, lo spicchio d'aglio vestito e schiacciato leggermente e il sedano affettato fine. Si aggiunge un poco di acqua e si lasciano appassire. Quando sono teneri si mettono le costine tagliate a nastro, poi l'uva (oppure le uvette senza ammollarle) e un filo di vino bianco. Dopo un poco i pomodori tagliati dadini e si lascia cuocere coperto fino a che le verdure non sono ben appassite e l'uvetta rigonfia.

A questo punto si infarinano leggermente i tranci di baccalà e si mettono nel tegame a cuocere, prima da un lato e poi dall'altro, e si lasciano prendere sapore fino a cottura.

Si può accompagnare con fette di pane arrostito o con una polenta.

FILETTI AL FORNO DI XGIULI

Filetti di merluzzo o platessa o gallinella o altro... rigirati nel pangrattato con prezzemolo tritato e spolverata di pepe.

li metti in forno pochi minuti e sono pronti.se vuoi puoi bagnarli con vino bianco o succo di limone in cottura.

li puoi preparare e congelare pronti da mettere in forno.

FILETTI DI PESCE DI CRISTY

.... dunque, non so se il merluzzo si presta, potresti magari provare ad impararlo con del pane grattugiato (no uovo, solo pane), poi metterlo in forno per una ventina di minuti. Lo faccio con i filetti di persico\ . Anzi lo facevo.

FILETTI DI PESCE DI LA STEFI

Non mi ricordo se l'aveva suggerito Cindy o chi altro: al forno, i filetti posati su un tappetino di fette di limone, e sopra pangrattato con gli aromi che ti piacciono, un filo d'olio.

FILETTI DI PESCE DI MARINAB

Al cartoccio con due pomodorini, due capperi e due olive, qualche fogliolina di timo (mi raccomando non tritarlo) .

FILETTI DI PESCE DI SUSANNA

Al cartoccio, con uno spruzzo di vino bianco e verdure a tocchetti: cipolla, pomodorini, zucchine, peperoni e un po' di basilico.

MORZELLO DI BACCALA' DI CHANDRA

Questo è un piatto catanzarese e, come l'altro, andrebbe servito con il pane tipico di Catanzaro che è la "pitta".

Purtroppo mi sono accorta di aver perso qualche foto, spero sia comunque chiaro il procedimento.

Innanzitutto il filetto di baccalà dev'essere dissalato in acqua fredda per almeno 3 giorni, cambiando regolarmente l'acqua almeno 2 volte al giorno.

Poi va lessato per qualche minuto in acqua bollente, spellato, diliscato e ridotto a pezzetti.

Si prepara, possibilmente in un tegame di coccio, un soffritto composto da olio, aglio, cipolla, peperoncino, abbondante origano e alloro.

Si lascia insaporire bene, poi si aggiungono i pezzetti di baccalà. Sfumare con un po' di vino bianco, poi aggiungere della conserva di pomodoro, un po' di passata di pomodoro e acqua per consentire una cottura di almeno 1 ora, 1 ora e mezza.

Preparare un rametto di origano da legare al tegame. Non ho la foto finale da mostrarvi, ma il risultato dovrà essere un sugo ben amalgamato, bello corposo.

POLPETTE DI MERLUZZO DI ROSALBAF

Polpette di Merluzzo Ho lessato del merluzzo, ho lessato una patata bella grossa. Ho passato la polpa del merluzzo nel bimby, poi ho messo in una terrina e ho aggiunto la patata schiacciata, poi ho unito 2 uova, del parmigiano grattato, un paio di cucchiaini di ricotta di bufala, prezzemolo tritato, sale e pepe, ho impastato bene e ho formato le polpette, poi le ho passate prima nell'uovo battuto e poi nel pangrattato dove avevo grattato della buccia di limone, ho inserito lo stecchino prima bagnato nell'uovo (durante la cottura l'uovo cuoce e lo stecchino si attacca alla polpetta) friggere in abbondante olio, io ho usato olio d'oliva nostro.

QUICHE DI BACCALA' E PATATE DI RITABUZZ

per la pasta brisée ho usato la ricetta di Felder

200 g. di farina

90 g. di burro

1 uovo intero

1 cucchiaino di sale

20 g. di acqua da mettere poca alla volta, a volte è troppa..

per il ripieno:

500 g. di baccalà salato

1 cipolla

2 patate medie

2 spicchi di aglio

prezzemolo

1 bicchiere di latte, 100 g. di panna fresca, sale,

pepe, olio evo



Mettere a bagno il baccalà per 2 gg. Lessare le patate, e tagliarle a fette. In un tegame, stufare la cipolla tagliata a fettine sottili, e unire il baccalà spellato e tagliato a pezzetti e le patate a pezzetti. Cuocere a fuoco dolce, bagnando con latte e panna, fino ad avere un composto ben amalgamato. Togliere l'aglio e unire il prezzemolo tritato.

Rivestire una teglia o stampini monoporzione con la pasta brisée, disporre il ripieno tiepido. Cuocere a 170° per 25' circa. Non ho menzionato il sale: dovete assaggiare e poi decidere...

TEMPURA DI BACCALA' CON COMPOSTA DI CIPOLLE ROSSE E ARANCIA DI GIULIANA

1 pezzo intero di baccalà
 già ammollato
 3 belle cipolle rosse
 100 g zucchero
 1/2 bicchiere di aceto bianco
 1 arancia, solo il succo
 1 foglia di alloro
 1 chiodo di garofano
 sale
 olio di arachide per friggere



per la pastella fatta di acqua minerale gassata e farina, sono andata a occhio, basandomi su quella di Enzo e Neera. Al momento di friggere ho aggiunto due o tre cubetti di ghiaccio, tenendo la stessa ciotola in ghiaccio.

Per prima cosa preparare la composta.

Affettare sottili le cipolle, andrebbero fatte riposare con lo zucchero e l'aceto ma io non ne avevo il tempo.

Metterle con tutti gli ingredienti, zucchero, un pizzico di sale, aceto, succo d'arancia, foglia di alloro e chiodo di garofano direttamente sul fuoco e portare a cottura finché rimane poco liquido sciropposo.

Eliminare la pelle del baccalà e tagliarlo a pezzi non troppo piccoli ma neanche troppo grandi in modo che si cuocia uniformemente.

Mettere i pezzetti di baccalà nella pastella con i cubetti di ghiaccio e friggere pochi pezzi alla volta per non raffreddare troppo l'olio.

Scolarli su della carta da cucina e servirli caldissimi con la composta di cipolle.

il dolce.....non ce l'abbiamo fatta a mangiarlo la sera...
 l'abbiamo assaggiato solo oggi, eccolo qua

TORTINO DI MERLUZZO E PATATE DI ROMPYNA

Per 2 porzioni:
 4 patate
 2 filetti di merluzzo (io ne avevo surgelati)
 pangrattato
 olive
 burro
 aglio
 prezzemolo
 sale



Sbucciare, affettare le patate e far cuocere in padella con un pò di burro, insaporire con sale e prezzemolo.

Aromatizzare il pangrattato con aglio e prezzemolo; ad una parte del pangrattato (già aromatizzato) unire le olive sminuzzate.

Ungere due pirofile monoporzione (utilizzando il burro di cottura delle patate) e spolverare con un po' di pangrattato, formare uno strato di patate, poi il merluzzo su cui mettere una manciata di pangrattato con le olive, ricoprire con un altro strato di patate e finire con uno strato di pangrattato.

Cuocere in forno a 180° per... boh

BOCCONCINI DI SPADA AL SALMORIGLIO SU PUREA DI SEDANO RAPA DI GIULIANA

per 8 persone, poi fate la proporzione

6 fette di spada non troppo alte, private della pelle

2 limoni, il succo

1 spicchio d'aglio

1 ciuffetto di origano fresco

mezzo bicchiere di olio

mezzo bicchiere di acqua

per la purea:

3 sedani rapa abbastanza grossi

burro

sale e pepe



Arroventare una bistecchiera e grigliare le fette di pesce spada. Se serve come fosse un secondo si lasciano intere, se invece va servito come antipasto le fette saranno ridotte a bocconcini. Tenere da parte.

Tritare l'origano con l'aglio

In un pentolino a bagnomaria mettere l'olio, l'acqua e il succo di limone e sbattere con la frusta finché è ben caldo ed emulsionato.

A quel punto unire il trito di origano e aglio e continuare a montare con la frusta. Regolare di sale e pepe.

Versare il salmoriglio ben caldo sul pesce spada in modo che tutto sia ben coperto dal liquido.

Lasciar insaporire qualche ora, e più resta nel salmoriglio più è buono.

Al momento di servire intiepidirlo leggermente nel MO.

Il purè di sedano rapa:

Sbucciare il sedano rapa, ridurlo a fette o a pezzettoni, e cuocerlo, meglio a vapore perché tende a riempirsi troppo di acqua.

Una volta cotto, prendere un panno pulito, mettervi il sedano cotto e spremere al massimo per far uscire l'acqua che contiene.

Oppure metterlo direttamente nello schiacciap patate premendo leggermente per far uscire l'acqua, badando di non forzare troppo per non spremere anche la polpa.

Una volta eliminato il grosso dell'acqua, schiacciare il sedano in una pentola su fuoco medio, mescolare bene come per il purè per far evaporare eventuale liquido residuo. Quando è abbastanza asciutto, unire una generosa noce di burro e regolare di sale e pepe nero.

Al momento di servire, fare un nido di pure' di sedano nel piatto, appoggiarvi i bocconcini di spada al salmoriglio e servire.

Si può preparare anche in anticipo, e al momento di servire, scaldare il tutto direttamente nel piatto dentro al MO.

MILLEFOGLI DI PESCE SPADA E GAMBERETTI, CON ZUCCHINE GRATINATE DI FRANCESCO 69

4 fettine di pesce spada da circa mezzo centimetro di spessore Gamberetti sgusciati Pomodorini di Pachino Basilico fresco 1 spicchio aglio 1 zucchina olio extra vergine sale e pepe q.b. Tagliamo la zucchina a rondelle, sistemiamola in una teglia antiaderente, condiamola con olio sale e pepe e gratiniamola in forno a 180° fino a quando non diventa dorata. Tritiamo l'aglio e mettiamolo in padella con l'olio caldo, versiamo i pomodori e cuociamoli per pochi minuti, "(senza farli asciugare Troppo)", a fine cottura aggiungiamo il basilico fresco. A parte soffriggiamo "(appena)" il gamberetto e il pesce spada, e finiamo la cottura nella padella del pomodoro. Sistemiamo in un piatto la prima fetta di spada e condiamola con il pomodoro e i gamberi, e ripetiamo fino a comporre il mille fogli. Finiamo il piatto con le zucchine precedentemente gratinate. A piacere una spolverata di pinoli. (Una piccola variazione sulla cottura), possiamo comporre il tutto a crudo e fare un bel cartoccio, in forno per circa 15-20 minuti, da servire caldissimo, immaginate il profumo all'apertura del cartuccio. Piatto estivo, abbastanza leggero e veloce. spero piaccia, e buon appetito...

MILLEFOGLIE DI PESCE SPADA E MELANZANE CROCCANTI CON DADOLATA DI PATATE ALL'AGLIO DI MARINAV

E' una meraviglia di ricetta, ci si fa sempre una gran figura, ideale per quando si hanno tante persone ed è praticamente zero lavoro:

Per 12 persone

- 1,2 kg pesce tagliato a carpaccio
- 2 melanzane piuttosto grandi
- 1 kg pomodori da sugo



Qualche rametto di timo fresco
½ mazzetto di cerfoglio (sostituibile con qualcosa di anicioso)
1 mazzetto di prezzemolo
2 kg patate non farinose
8 spicchi d'aglio non sbucciati
Olio di oliva extravergine
sale
pepe

Lavare le melanzane e affettarle a fettine sottili con la mandolina. Spruzzarle di sale e metterle a far l'acqua.

Pelare le patate, lavarle bene e tagliarle a dadini di circa 1 cm di lato. Bollirle in abbondante acqua salata fin quando sono al dente. Scolarle e farle freddare.

Spellare i pomodori incidendoli a croce sulla base e immergendoli per 30 secondi in acqua bollente. Eliminare i semi e tagliare la polpa a dadini di circa 1 cm di lato. Mettere da parte.

Lavare le erbe e asciugarle con la carta da cucina. Tirar via le foglioline del timo e staccare quelle del cerfoglio e del prezzemolo. Tritare finemente e mettere da parte.

Asciugare le melanzane, spennerle di olio e cuocerle senza aggiunta di grassi in una padella antiaderente, stando attenti a non farle diventare nere. Girarle una volta e mettere su un piatto.

Ricoprire una teglia con carta da forno e poggiarci 12 fettine di pesce spada. Coprirle con un paio di fettine di melanzane, dei dadini di pomodoro, una spruzzata di erbe e ancora una fettina di pesce spada. Continuare a formare le torrette fin quando pesce e melanzane sono finite. Terminare con dadini di pomodoro e erbe. Irrorare leggermente di olio e mettere in forno a 180° C per circa 7-8 minuti. Non di più, almeno nel mio forno...

In una padella ben grande riscaldare un velo di olio con gli spicchi d'aglio non sbucciati ma schiacciati leggermente, fin quando si sente il profumo. Aggiungere i dadini di patate, farle diventare leggermente croccanti e insaporire, aggiungendo sale e pepe.

Fare sul piatto una base di patate e appoggiarci sopra, delicatamente con una paletta, una torretta di pesce spada. Aggiungere eventualmente altre erbe se avanzate.

PARMIGIANA DI MELANZANE E PESCE SPADA DI GIULIANA

Io faccio una parmigiana con melanzane e pesce spada, viene buonissima. si fa come sempre, solo che gli strati sono alternati. Melanzane fritte in precedenza e scolate dall'olio sulla carta, poi uno strato di pesce spada crudo tagliato sottile, sugo di pomodoro, basilico e aglio e spolverata di pecorino e parmigiano, e poi si riparte con le melanzane e via così...

PESCE SPADA AL PROFUMO D'ORIENTE DI SAVITA

(PER 4 PERSONE)

4 trance di pesce spada
100 g di burro
poca farina bianca
2 chiodi di garofano
un pizzico di cannella
½ bicchiere di aceto di mele
2 cucchiari di aceto balsamico
poco latte
sale q.b.

Preparare la salsa:

Scaldare 60 g di burro in una casseruola insieme a ½ cucchiario di farina. Quando il burro si scioglie, aggiungere i chiodi di garofano, la cannella, l'aceto di mele e l'aceto balsamico. Lasciare sul fuoco per 6-7 minuti, finché la salsa si addensa. Togliere i chiodi di garofano.

Nel frattempo, tenere le trance di spada a bagno nel latte per qualche minuto, poi sgocciolare e infarinarle. Scaldare il restante burro in una padella e dorare le trance, rigirandole spesso per evitare che si attacchino. Quando le trance sono cotte, salarle e adagiarle in un piatto da servizio. Versare la salsa calda sopra.

PESCE SPADA DI SUZIEN

(preparato con l'aiuto di Marchino)

E' stato molto divertente andare al folkloristico mercato di Ballaro' pieno dei colori e dei sapori della tradizione siciliana dove tra le assordanti grida dei venditori ho comprato del pesce spada magnifico che mi sono limitata, con l'aiuto di Marchino, ad arrostitire sulla piastra e condire con del salmoriglio preparato con olio limone prezzemolo aglio origano e peperoncino fresco. La sua bontà era data dalla sua freschezza e dalla sua provenienza.



SPADA AL SALMORIGLIO DI GIULIANA

6 fette di spada piccole

Preparare il salmoriglio.

Tritare grossolanamente l'origano fresco insieme all'aglio.

Mettere in un pentolino l'olio, l'acqua e il limone e mettere tutto su fuoco a bagnomaria montando con le fruste per emulsionare bene il tutto, quindi aggiungere il trito aromatico, il sale e una macinata di pepe, montare ancora qualche secondo con la frusta e versare il tutto su gamberi e verdure. Mescolare bene e lasciar insaporire un paio d'ore.



Arroventare la griglia, o la bistecchiera in ghisa, quindi grigliare il pesce spada, allineandolo bene in una pirofila o un contenitore a piacere.

Preparare il salmoriglio come sopra indicato e versarlo sulle fette grigliate.

Lasciar insaporire per almeno un paio d'ore.

Se avanza, il giorno dopo è anche meglio.

BURIDDA DI NEERA

Io volevo fare treccia di branzino su una insalata di carciofi.

Preparazione semplice, veloce, automatica.

Poi il branzino non c'era bello fresco.

Le seppie sì.

Seppie del Po, naturalmente, quelle che si fanno lo spogliarello da sole e lasciano spontaneamente il sacchetto del nero nel fiume.

Comunque arrivo a casa con queste seppie, i carciofi e il prezzemolo.

Faccio lo stesso un'insalata?

Mi sembra così triste, ma così triste!

Eppure le seppie sono mordide, dolci, cedevoli, dovrebbero star bene con il carciofo amarognolo e deciso.

Guardo sul web.

Buridda di seppie e carciofi... piatto ligure... tipico.

Il nome l'ho già sentito, la ricetta è uno spunto intrigante, io non l'ho mai assaggiata, quindi mi lancio con il solito entusiasmo incosciente nelle mie scorribande nelle cucine delle altre regioni.

Che ci posso perdere?

Al più mi insegnerete a farla correttamente.

Lavo le seppie (tanto son già belle pulite di loro) e le taglio a strisce.



Soffrigo dolcemente aglio in olio, unisco un paio di acciughe, tolgo l'aglio, aggiungo le seppie, le faccio rosolare pochi istanti poi le inaffio con un bicchiere di bianco.

Cominciano a cacciare la loro acqua, ma non la faccio asciugare, lascio tutto il loro succo e aggiungo poca acqua.

Peperoncino alla fine, sale no, sono già saporite.

In un altro tegame soffrigo il solito spicchetto di aglio, lo tolgo, faccio saltare velocemente i carciofi tagliati sottili.

Devono solo ammorbidirsi.

Li unisco alle seppie e lascio sul fuoco il poco tempo necessario perché i due sapori si sposino assieme.

Una pioggerella di prezzemolo.

A parte, ho fatto bruschette con pane casereccio.

Non sono fotografate perché c'era una disputa in corso: aglio sì, aglio no.

La zuppetta è pronta.

Se ci fossero state due vongole non sabbiose... sarebbe stata ancora più interessante.

Fine.

Questa è la mia buridda.

L'unica cosa di cui non sono per niente sicura è di aver fatto una ricetta ligure.

Quindi i liguri, limitrofi, conoscenti e praticanti sono pregati di rimettermi sulla retta via.

Ma... che significa "buridda"?

CALAMARI CON CARCIOFI FRITTI DI CLAUDIAP

calamari o totani

olio

sale

pepe

limone

carciofi

In una ciotola mescolare dell'olio evo, un pizzico di pepe e poche zeste di limone.

Pulire i calamari e tagliarli a rondelle.

Scottarli per 1 minuto in acqua salata, scolarli e metterli nella ciotola precedentemente preparata. Lasciar insaporire un paio di minuti.

Mettere dei coppapasta nei piatti e disporvi all'interno i calamari; lasciar raffreddare un pochino prima di sformare.

Pulire i carciofi, tagliarli in due e affettare sottilmente ciascuna metà.

Friggere, senza infarinare, in abbondante olio evo.

Disporli a piacere intorno al cerchio di calamari.

CALAMARI DI ENZO

Avevo trovato dei calamari belli freschi di media taglia e li ho puliti ed aperti e poi fatti cuocere solo pochi minuti sulla piastra e poi tagliati a listarelle sottili. Ho aggiunto del sedano crudo bello croccante, aromi vari ed un bel giro di olio buono.

Erano tenerissimi e sapevano di calamaro (non è scontato, se si cuociono troppo)

CALAMARI RIPIENI ALLA BASCA DI TY

4 calamari medi
 1 uovo
 1 spicchio d'aglio
 1 bicchiere di vino bianco
 1 mazzo di prezzemolo
 Pangrattato
 2 cucchiaini di olive nere taggiasche
 Una manciata di capperi
 2 cucchiaini di uva passa già ammollata
 2 cucchiaini di pinoli
 Olio di oliva
 Sale e pepe



Dopo aver staccato le teste dai sacchi, pulite, spellate e lavate bene i calamari. Alle teste togliete gli occhi e il becco, lavatele e tritatele finemente insieme all'aglio e al prezzemolo.

Mettete il tutto in una scodella e amalgamateci l'uovo, 2 cucchiaini di pangrattato, 2 cucchiaini d'olio, le olive, l'uvetta, I pinoli, I capperi, sale e pepe.

Con questo composto riempite i sacchi dei calamari e richiudeteli con uno stecchino di legno.

Coprite il fondo di una padella con abbondante olio evo, salate, pepate e cuocete a fiamma viva, sfumando con vino bianco. Chiudete con un coperchio e cuocete finchè sono belli dorati, circa 15 minuti.

CALAMARI RIPIENI DI MARIANTONIETTA

Soffriggi i piselli (o i carciofi a fettine) con olio e cipolla tritata (tienili duri)

Poi, a freddo, una manciata di prezzemolo tritato. Mollica di pane a mollo nel latte, strizza, mischia ai piselli. Poi uova, pepe e sale.

Fai rosolare con olio, porta a cottura con vino bianco, 2 pomodorini pelati, acqua.

Collaudatissima.

CALAMARO IMBOTTITO ALL'ISCHIATANA DI ROSARIA RUBINO



Pulisco i calamari senza rompere la sacca, metto ad ammollare un po' di mollica di pane raffermo nell'acqua, la strizzo e la faccio rosolare in una padella con un cucchiaio d'oli, taglio la testa dei calamari a pezzetti piccoli e faccio rosolare anch'essa in un'altra padella con un cucchiaio d'olio, riunisco mollica e pezzetti di calamaro, aggiungo capperi dissalati, olive di gaeta snocciolate e un po' di prezzemolo tritato, amalgamo tutto e con questo ripieno riempio

le sacche dei calamari che chiudo con uno stuzzicadente, in una padella faccio rosolare l'aglio nell'olio, aggiungo dei pomodorini e faccio cuocere per circa cinque dieci minuti, aggiungo i calamari, copro e faccio cuocere per circa venti minuti girando i calamari ogni tanto, aggiungo del prezzemolo tritato e spengo.

CALAMARO IMBOTTITO ALLA PROCIDANA DI ROSARIA RUBINO

Prendo dei bei calamari, li pulisco interi senza romperli, prendo delle uova, il numero dipende da quanti calamari sono e quanto sono grandi, le sbatto con abbondante parmigiano e romano grattugiato, un po' di pepe e sale, poi le verso in una padella con olio caldo girandole continuamente con una forchetta, finché non si rapprendono, come la stracciatella, con questo ripieno i calamari che chiudo con uno stuzzicadente, in una padella faccio soffriggere uno spicchio d'aglio nell'olio, ci aggiungo dei pomodorini tagliati a pezzi e faccio cuocere, quando il sugo è quasi cotto, aggiungo i calamari e faccio cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti, girandoli uno, due volte, aggiungo prezzemolo tritato e spengo.



Prima di servirli tagliarlo a fettine.

POLPO AFFOGATO DI ROSARIA RUBINO

Faccio soffriggere uno spicchio d'aglio nell'olio, quando l'aglio è biondo aggiungo i polpi e un po' di pepe nero appena macinato e faccio cuocere per una decina di minuti girando ogni tanto, i polpi cacciano la loro acqua, aggiungo i pomodorini e mettendo un cucchiaio di legno fra la pentola e il coperchio faccio cuocere per circa dieci minuti un quarto d'ora se i polpi sono piccoli e da mezz'ora a quarantacinque minuti se sono grandi, controllando e girando ogni tanto, quando i polpi sono cotti aggiungo del prezzemolo grattugiato e spengo. Con questo sugo si possono condire gli spaghetti.



POLPO ALLA DIAVOLA DI GIULIANA

1 polpo grosso
2/3 coste di sedano con le foglie + il cuore dello stesso con le foglie
2 spicchi d'aglio
1 piccola cipolla
1 scatola di pelati
1 bicchiere di vino bianco buono
1 mazzetto di prezzemolo
3 filetti di acciuga sott'olio
peperoncino abbondante a piacere
olio e.v.

Pulire e lavare accuratamente il polpo, sbollentarlo per qualche minuto, eliminando le ventose più grosse dei tentacoli, tagliarlo a pezzi .

Tagliare il sedano grossolanamente, ma piuttosto sul grosso.

In un tegame, mettere l'olio, l'aglio e le acciughe e lasciarle sciogliere, quindi unire il sedano e lasciar insaporire per qualche minuto.

Aggiungere il polpo a pezzi, rosolare bene, pepare e sfumare col vino bianco.

Non appena il vino è evaporato unire i pomodori, aggiungere il peperoncino e coprire con acqua calda. Lasciare cuocere per circa un'ora o finché, tastando con una forchetta, il polpo risulti bello morbido. Regolare di sale assaggiando, per via della presenza delle acciughe.

A quel punto tritare il prezzemolo e aggiungerlo all'intingolo. Fare stufare a fuoco basso ancora per qualche minuto e servire.

POLPO CON LE PATATE DI PINELLA

4 polpi di 500-600 g l'uno
4 patate grandi
alloro
cipolla
olio ev
aceto
olivette verdi e nere

Dopo averli puliti e ben risciacquati, mettete a cuocere i polpi in una pentola contenente acqua bollente salata, una cipolla e alcune foglie di alloro. Cottura: 25-30 minuti. Poi lasciate i polpi dentro la pentola finché l'acqua diventa fredda. Scolateli e tagliateli a tocchetti. Nel frattempo fate lessare 4-5 patate (tenete presente che devono essere metà dei polpi) e tagliatele a tocchi solo quando saranno fredde. Le patate non devono essere né troppo crude né troppo cotte. Una cosa media perché devono legare con il polpo. Unite i polpi con le patate, inaffiate con abbondante olio ev d'oliva, aceto senza esagerare e alcune cucchiariate di olivette, quelle piccoline tipo taggiasche. io uso le nostre

sarde. regolate di sale e spolverizzate con un po' di prezzemolo tritato finissimo.

Fate l'insalata un giorno per un altro per permettere agli ingredienti di insaporire.

POLPO CON LE PATATE DI XGIULI

Metti un polpo a pezzetti, tanta cipolla a fettine e una foglia di alloro a cuocere senza aggiungere nulla.

a metà cottura (che dipende dall'età del polpo, ma per un polpo grande ci vuole circa un'ora prima e tre quarti d'ora dopo...) ci aggiungi le patate a tocchetti, che cuoceranno nell'acqua del polpo.

Fai andare finché le patate non sono cotte e il polpo non è tenero.

spolverata di prezzemolo e giro di olio.

assaggia prima di aggiungere eventuale sale, perché a volte i polpi sono salati...

è un po' lungo, ma molto buono.

POLPO DEGLI ZAVORRISTI DI ELEONORA

1,5 kg. di polpo fresco 3 spicchi d'aglio 2 cucchiari di capperi sottaceto olio extravergine d'oliva aceto bianco sale pepe prezzemolo. Mettere a cuocere il polpo a fuoco lento, senza aggiungere acqua. Quando è tenero, spegnere il fuoco e lasciar intiepidire. A questo punto, levare la pelle e tutte le ventose. Il polpo spellato va quindi messo a bagno in acqua e aceto bianco per una decina di minuti (un bicchiere di aceto per ogni litro d'acqua). Mettere il polpo nel frullatore, e ridurlo in pasta. A parte, tritare minutissimamente l'aglio, il prezzemolo (approssimativamente 2 cucchiari) e i capperi. In una padella mettere circa 4 cucchiari d'olio e unire il trito di aglio, prezzemolo e capperi. Far soffriggere leggermente, quindi unire il polpo tritato, mescolando bene finché si amalgama il tutto, sfumando con un paio di cucchiari di aceto. Se fosse necessario aggiungere altro olio, e aggiustare di sale. Alla fine aggiungere un'abbondante macinata di pepe. Questa è una ricetta della Liguria di Levante, Portovenere per l'esattezza. In passato, le barche che andavano per mare necessitavano di una zavorra che potesse facilmente essere buttata a mare, se necessario, e quindi i ciottoli andavano benissimo. Gli zavorristi erano i marinai addetti a recuperare i ciottoli per l'uso, e durante questa ricerca, facilmente incontravano dei polpi... Inoltre, questo patè si presenta adatto ad essere conservato a lungo, messo in vasi sott'olio, e inoltre, può facilmente diventare un sugo per la pasta, aggiungendo dei pelati.

POLPO IN CARPIONE DI GIULIANA

1 polpo da circa kg. 1,300
300 g zucchine (solo la parte verde)
4 cipollotti un po' grossi
200 g peperoni fra gialli, verdi, rossi
200 g vino bianco
100 g aceto bianco
600 g acqua
1 mazzetto di basilico
2 spicchi d'aglio
mezzo cucchiaino coriandolo in grani
un cucchiaino pepe bianco in grani
olio e.v.
poca farina bianca

Pulire il polpo e privarlo di becco e occhi, lavarlo accuratamente più volte. Cuocerlo mettendolo inizialmente in acqua fredda non salata per 50 minuti circa. Spegnerlo e lasciarlo intiepidire nell'acqua di cottura, dopodiché spellarlo togliendo le ventose e tagliarlo a pezzetti. Preparare la brunoise di verdure per il carpione. Spuntare i cipollotti, tagliarne uno a rondelle, e gli altri a pezzetti molto piccoli. Ridurre così, a pezzi molto piccoli, anche i peperoni e le zucchine eliminando di queste la polpa centrale. Portare a bollire l'acqua e salare leggermente, unire il vino e l'aceto, l'aglio, il pepe e il coriandolo. Appena bolle unire le rondelle di cipollotto e le verdure e quando riprende il bollore calcolare 2 minuti di cottura, quindi spegnere. Infarinare il polpo eliminando il più possibile la farina in eccesso e friggerlo in abbondante olio d'oliva caldo, toglierlo senza sgocciolarlo eccessivamente e raccoglierlo in un largo piatto profondo, irrorarlo con il carpione caldo, eliminare l'aglio e unire il mazzetto di basilico spezzettato con le mani. Lasciar marinare almeno 24 ore prima di servire.

SAUTE` DI SEPIE E BROCCOLI DI PINELLA

seppie kg 1, circa broccoli g 400 5 acciughe sott'olio vino bianco secco alloro maggiorana olio extravergine d'oliva - sale Pulite i broccoli, divideteli a cimette e lessateli in acqua salata, scolandoli al dente. Pulite le seppie, togliete la pelle, sciacquatele, separate i tentacoli dal corpo e raccogliete tutto in una caseruola. Unite 2 bicchieri di vino e acqua in modo da coprirle a filo, unite una foglia di alloro, un rametto di maggiorana e fatele cuocere piano senza coperchio per 20 minuti circa da quando si alza il bollore. Infine lasciatele intiepidire, scolatele e tagliatele a julienne. Ponete sul fuoco basso una padella con un velo di olio e le acciughe. Quando queste saranno disfatte, alzate la fiamma e saltatevi le seppie e i broccoli per qualche istante, il tempo sufficiente per insapo-

rirli. Infine, preparate un trito di prezzemolo, timo e maggiorana diluendo il tutto con abbondante olio ev. Al momento di servire usatelo per decorare il piatto.

SEPIE CON CAPPERI OLIVE E ACCIUGHE DI R

350 g di seppie € 3,40
capperi una decina € 0,30
olive verdi una quindicina € 0,60
due acciughe € 0,40
1 cipollina € 0,20

tagliare le seppie a listarelle, e stufarle in tegame, insieme alla cipolla tagliata fine, una sfumata di vino ed il trito di capperi, olive e acciughe, cuociono circa 25 minuti, con aggiunte di acqua se si asciugano troppo.

SEPIE CON I CARDI DI ENZO

Di secondo avevo trovato in pescheria delle seppiette non troppo grandi, diciamo monoporzione che erano davvero fresche e pescate in Mediterraneo. Ora è tempo di gobbi (cardi) che hanno quell'amarino che secondo me si sposa bene al dolciastro delle seppie.

Quindi avevo pulito le seppie lasciando intero il corpo, il che vuol dire avere una specie di coppa, perché sul dorso, dove è l'osso, si aprono per forza.

Anche in questo caso avevo fatto cuocere in sughetto di pomodoro molto leggero, lasciando intero il ciuffetto dei tentacoli.

Quando erano quasi cotte ho buttato dentro anche i cardi precedentemente lessati in acqua acidula e tagliati sottili (per traverso).

A parte avevo fatto un tortino di cavolfiore e ricotta, semplice semplice e fatto cuocere nei bicchieri di alluminio monoporzione.

Il piatto quindi era composto da:

Un "corpo" di seppia, riempito dai pezzettini di cardo. Un po' di sughetto intorno su cui era depositato il tortino sormontato dal ciuffetto di tentacoli della sottostante seppia.

Questo perché ho scelto di impiattare in cucina; di questa cosa si deve tener conto quando si sceglie un menù.

Impiattare o servire in vassoio sono due tecniche diversissime.

Insomma una cena senza grandi voli, giusto per provare l'antipasto che mi stava a cuore, ma devo dire che era gradevole e ben congegnata, senza ostentazione di pesci "de lusso" e con una buona dose di stagionalità e di territorio.

SEPIE CON I PISELLI DI FRANCESCA_V

Far soffriggere in un po' d'olio uno spicchio di aglio schiacciato; dopo qualche minuto aggiungere ½ cipolla e lasciarla appassire. Togliere quindi l'aglio e unire un dito di aceto lasciandolo evaporare. Aggiungere quindi 4 seppie medie, pulite e tagliate a listarelle e farle insaporire. Unire passata di pomodoro (l'equivalente di un barattolo) e un pochino di acqua. Quando le seppie sono quasi cotte unire ½ Kg. di piselli, aggiustare di sale e (a piacere) peperoncino e portare a cottura. Far restringere il sugo. (Mia madre aggiunge anche un po' di pasta di acciughe prima di unire i piselli). di marinab Versione dietetica in pentola pressione Fai rosolare uno spicchio d'aglio e un mini trito di prezzemolo in due/tre cucchiaini di brodo vegetale (durante la dieta tengo sempre una bottiglia di brodo vegetale in frigo che uso per le rosolature; il cucchiaino di olio che ho a disposizione preferisco usarlo a crudo!), aggiungi le seppioline, pulite, lavate e tagliate a pezzetti, fai rosolare, sfumi con vino bianco e aggiungi i piselli (io uso i pisellini primavera surgelati) e qualche pomodriano. Chiudi la pentola a pressione e dal fischio calcola 10 minuti. Salare e pepare e aggiungere del prezzemolo tritato e un giro di olio evo! di cristy filetti di persico impanati al forno - lavi i filetti, li insapori se vuoi con sale e pepe e timo, poi li giri nel pangrattato e inforni a forno caldo per una ventina di minuti al pangrattato puoi aggiungere capperi tritati, col pesce stanno benissimo di rubino rosaria l'orata la faccio al forno e solo con un cucchiaino d'olio, quello previsto, faccio degli spacchetti sul dorso dell'orata da ambedue le parti riempio con fettine d'aglio, prezzemolo tritato e fettine di limone, metto nella teglia, con un po' di sale, il cucchiaino d'olio e succo di limone e se occorre una goccina d'acqua, faccio cuocere in forno per 15- 20 min. , ti assicuro che la differenza dell'olio non si sente proprio, lo faccio anche con i pomodorini pachino, adagio l'orata in una teglia, copro con i pomodorini tagliati, abbondante prezzemolo tritato, aglio a fettine, sale e il cucchiaino d'olio e un pochino d'acqua! Allo stesso modo puoi fare anche cernie e spigole! poi spesso calamaro o seppie o polipo, arrostito o lessato che condisco dopo col solito cucchiaino d'olio, sale prezzemolo, un po' di costa di sedano e abbondante succo di limone! Oppure polipo affogato fatto allo stesso modo di come lo fai normale, solo con un solo cucchiaino d'olio, il dietologo mi ha detto che l'olio lo puoi far anche soffriggere con l'aglio, tanto quello che conta è la quantità, anche il calamaro faccio allo stesso modo! Poi pesce spada al forno impanato in un trito di aglio, prezzemolo, capperi e pane grattugiato, in forno con un cucchiaino d'olio e un po' d'acqua

SEPIE CON VERDURE ALL'AGRO DI GRAZIELLA66

(Variante pepata della ricetta di Francine Reculez tratta da "La buona cucina di Pratica" sett. 95)

per 4 persone: 500 g di seppie intere - 1 spicchio d'aglio - 1 cipollotto 1 foglia di alloro - 1 dl. di vino bianco - sale 6 cucchiaini d'olio extrav. d'oliva - Per il contorno : verdure all'agro.

Pulite le seppie, togliendo anche il nero, e tritatele a striscioline; sciacquatele sotto l'acqua fredda poi mettetele in una pentola con un litro d'acqua, il vino, l'alloro, l'aglio e il cipollotto, e un pizzico di sale. Lasciatele cuocere per 10/12 min. dal momento dell'ebollizione, a seconda della grossezza dei molluschi; non lasciatele cuocere troppo altrimenti diventano gommose. Scolatele e mettetele in una insalatiera.

Intanto, avrete preparato le verdure all'agro; scolatele bene, e unitele alle seppie ancora tiepide; condite con l'olio, il sale, il pepe, e portate in tavola.

VERDURE ALL'AGRO

2 piccoli peperoni, uno rosso e uno giallo - 1 zucchina media - 1 foglia di alloro - sale grosso - pepe in grani

Pulite la verdura e tagliatela a striscioline. Mescolate le verdure e mettetele in un vaso di vetro, con alcuni grani di pepe e l'alloro.

Scaldate l'aceto in un pentolino con 1/2 cucchiaino di sale grosso e 1,5 dl. di acqua. Quando bolle, versatelo sulle verdure, mettendole sotto un peso in modo che rimangano immerse. Lasciatele riposare per almeno 12 ore. Queste verdure si possono conservare fino a 1 mese in frigorifero.

Aggiungo un mio consiglio:

se le consumate subito e non avete problemi di conservazione, andateci leggeri con l'aceto.

SEPPIE DI NADIA

Le mie seppie, tralascio le operazioni di pulizia e di estrazione del nero che già sapete.

In una padella (magari di coccio) soffriggere uno spicchio di aglio con olio e due o tre filetti di acciuga sotto sale, appena le acciughe si sono sfatte e l'aglio è dorato eliminarlo e aggiungere le seppie a striscioline, lasciare che producano tutta la loro acqua e quando si sono asciugate bagnare con il vino bianco intiepidito dove dentro avete sciolto il nero. cuocere il tempo necessario per renderle morbide, se volete potete mettere qualche cucchiaino di passata (oppure no) al termine peperoncino e prezzemolo se vi piace.

SEPPIOLINE ALLA GRIGLIA CON SALSA ESTEMPORANEA CHANDRA'S STYLE DI CHANDRA



Ho grigliato gli spiedini, li ho conditi con un filo d'olio, sale e prezzemolo e li ho accompagnati con una salsa fatta frullando noci, mandorle, aglio, menta, olio e un pizzico di peperoncino.

BOCCONCINI DI SALMONE DI REGINE

- 250 g Salmone affumicato - Panna acida - 2 mele Fuji tagliate a julienne - sale e pepe - scorza di limone grattata (mia variante) Se non trovate la panna acida, come è successo a me, fare così: mescolare 250 g di panna fresca con uno yogurt magro intero e mezzo limone spremuto e lasciare a riposare tutta la notte e anche più.....alla fine risulterà una bella crema densa. Alla crema aggiungere le mele tagliate a julienne, il pepe fresco, il sale e la scorza di limone e lasciate riposare ancora in frigo. Io per il raduno ho fatto dei piccoli boccocini, ma la ricetta prevede di usare degli stampini da creme caramel o da muffin.adagiare delle strisce di salmone nello stampino, mettere un po' di ripieno (regolarsi ad occhio) e richiudere. Mettere in frigo fino al momento di servire, sformandoli su un piatto da portata decorando con foglie di insalata, fettine di limone, carote o come si vuole..... io li ho fatti anche su un letto di zucchine crude tagliate sottilissime e condite con olio e limone.

FILETTI DI PESCE DI LALaura

Viene bene con vari tipi di pesce ma a mio avviso il migliore è il filettone di salmone intero, con la pelle. Si prepara una marinata con 1 cucchiaino di zucchero di canna, 1 di salsa di soia, 2 di olio e.v.o. e 3 di vino bianco secco, più una bella spolverata di pepe macinato al momento. Sbattere bene e metterci il filettone (6-700 g x 4) privato delle eventuali lisce costali con pinzette. Lasciare qualche ora, scolare il pesce e metterli in forno senza aggiungere altro a 200° per 18-20 minuti. Meglio ancora se col sistema dell'assicella (che sarebbe da barbeque ma a me piace il suo risultato in forno normale). Recuperare la marinata, farla restringere della metà sul fuoco, aggiungere mezzo limone spremuto e servire come salsa di accompagnamento. Spero di aver saldato il mio debito! (ps l'assicella è di legno di cedro non trattato e alta circa un cm. Si tiene a bagno nell'acqua qualche ora; al momento di usarla si mette in forno per 1 minuto perché perda il grosso dell'umidità poi vi si mette sopra il filetto: l'umidità rilasciata mantiene particolarmente morbida la consistenza del pesce).

MEDAGLIONI DI SALMONE AI CARCIOFI DI CORAL REEF

(Variante con semi di sesamo ricetta Cucina Italiana)

Ingredienti: (dose per 6 persone)

6 tranci di salmone senza pelle, ricavati dalla parte centrale del pesce, kg 1,200 - patate g 300 - 3 carciofi - cipolla rossa - alloro - brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe

Rosolate i carciofi, mondati e ridotti a lamelle, con olio extravergine, cipolla tritata e una foglia di al-



loro; appena cominceranno a prendere colore, aggiungete le patate tagliate a fette molto sottili, quindi fatele arrostitire finché inizieranno ad attaccarsi al fondo del tegame dal quale vanno raschiate, unendo poco per volta del brodo vegetale, fino a coprirle a filo. Salate, pepate il misto di verdure, poi lasciatelo cuocere a fuoco medio per circa 20', mescolando e schiacciando il tutto per far sì che il composto si trasformi in una "palla" di purè e si stacchi sfrigolando dalla casseruola: avrete ottenuto in questo modo la farcia per i medaglioni di salmone. Riempite dunque di farcia l'incavo centrale dei medaglioni, spalmandone anche su parte della fetta. Condite i medaglioni farciti con sale, pepe, un filo d'olio e arrostiteli nella padella antiaderente caldissima: occorreranno circa 6 minuti per parte. Trasferiteli appena pronti, caldi, nel piatto da portata e serviteli con una macinata di pepe e una guarnizione a piacere di erbe aromatiche. Anche i semi di sesamo ci stanno bene.

TERRINA DI BROCCOLETTI E SALMONE DI GRAZIANA

Non mi ricordo la ricetta ma grossomodo si fa così.

lessi i broccoletti e poi li passi in padella con spicchio di aglio e poi metti tutto nel frullatore.

Lessi o cuoci al vapore il salmone. Poi ne ricavi la polpa che va messa nel mixer assieme a del burro ammorbidito.

Rivesti una terrina con della pellicola bagnata e strizzata e vai strati alterni di broccoletti e patè di salmone. Metti in frigo e servi a fette.

TERRINA DI SALMONE ALLE VERDURE DI GIULIANA

Per 6 persone.

300 g salmone affumicato affettato,

80 g mollica di pane,

450 g ricotta,

60 g burro,

mezzo cucchiaio di scorza di limone grattugiata,

9 cucchiaini di sherry,

3 cucchiai di erba cipollina tritata,

10 cime di broccoletti già puliti (quelli verdi)

2 carote

200 g asparagi surgelati.



In una terrina, foderata di pellicola trasparente, sistemare le fette di salmone sul fondo e ai lati.

In una ciotola mescolare la ricotta, il burro ammorbidito, 100 g di salmone tritato, l'erba cipollina, la mollica di pane grattugiata e lasciata in poco latte e strizzata. Bagnare con lo sherry e regolare di sale. Dopo aver amalgamato il

tutto, far lessare i broccoletti, la carota raschiata e lavata, gli asparagi. Lasciar raffreddare.

Versare a cucchiaiate il composto nella terrina, aggiungendo a strati, pressandole, le verdure.

Ricoprire le verdure con il resto del composto, livellare bene, coprire con la pellicola trasparente e tenere in frigo sino al momento di servire.

Capovolgere lo stampo su un vassoio togliendo la pellicola e decorare con foglie di agrifoglio per fare atmosfera natalizia.

À TUNNINA CÀ CIPUDDATA DI CINDY

Friggi il tonno e lo metti a scolare in carta assorbente. nel frattempo prendi 3/4 cipolle e le affetti sottili, le metti a soffriggere in olio e quando cominciano a dorare ci appoggi il tonno, lasci insaporire qualche minuto, aggiungi mezzo bicchiere di aceto e un paio di cucchiari di zucchero; fai evaporare l'aceto e spegni,. Guarnisci con menta e porti in tavola...è squisito freddo.

A' TUNNINA DI CINDY

è cominciato il periodo del tonno.

A me piace da matti,in particolare à tunnina,il filetto di tonno femmina del mediterraneo (il tonno rosso per intenderci) più pregiato per le sue carni rispetto al maschio....(dicono i pescivendoli)

Beh mia mamma oggi me l'ha fatta trovare

e io non ho resistito: padella a fuoco altino con olio, infarinatura e poi viaaa in frittura.

Solo qualche goccia di limone dopo essere stata ben scolata e gnammm

CENA SUL CUCCHIAIO A TUTTOTONNO DI GIULIANA



allora, visto che era un excursus sul tonno, ho usato anche quello in scatola, per fare una panoramica completa su questo ingrediente.

Chiaramente le dosi che metto sono riferite a 2 persone, e un po' anche sono andata a occhio, per cui ci sarà da fare la debita proporzione...

SPUMA DI TONNO ALLE ERBE

1 scatola di tonno al naturale, ben sgocciolato
30 g burro morbido
2 cucchiai mascarpone
1 ciuffo di aneto
1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo
il succo di mezzo limone
1 pizzico di sale
2 o 3 gocce di Tabasco

Passare il tonno ben sgocciolato al mixer insieme al burro, raccogliarlo in una ciotola. Tritare grossolanamente le erbe, unirle al tonno, unire anche il mascarpone, il Tabasco, il succo di limone, un pizzico di sale e mescolare benissimo fino ad avere un composto omogeneo.

Tenere in frigo e al momento di servire fare delle quenelles ed appoggiarle sul cucchiaino insieme a un crostino di pane tostato.

TONNO IN GELEE DI ZENZERO

1/2 fetta di tonno spessa 2 cm
zenzero fresco
2 g gelatina in fogli
maggiorana
sale, pepe

ridurre in piccoli cubi la polpa del tonno, metterla in una scodella a marinare con della maggiorana, sale e pepe e una grattugiata di zenzero fresco.

Ammollare la gelatina in acqua fredda.

Dallo zenzero ricavare due pezzetti non troppo grossi e metterli a bollire in un pentolino con un bicchiere abbondante d'acqua. Lasciar cuocere per circa 10 minuti, dopodiché eliminare lo zenzero, aggiungere la colla di pesce ben strizzata, lasciar fondere bene, togliere dal fuoco e filtrare. Lasciarla intiepidire.

Una volta che la gelatina comincia a intiepidire, ma non del tutto, togliere i bocconcini di tonno dalla marinata, asciugarli e pulirli da eventuali foglioline di maggiorana o dallo zenzero, devono essere nudi. Porli nel centro del cucchiaino in cui verranno serviti e, con l'aiuto di un cucchiaino da cucina coprirli totalmente con la gelatina ancora tiepida, cosa che un po' li scaldereà lasciandoli però ben rosati. Lasciar rapprendere il frigo fino al momento di servire.

CARPACCIO DI TONNO IN SALSA APPETITOSA

1 piccolo pezzo intero di tonno
5/6 grosse foglie di basilico

3/4 rametti di aneto
1 cucchiaio di aceto bianco
2 cucchiaini olio d'oliva buono
1/2 spicchio d'aglio
mezzo cucchiaio di capperi dissalati
1 cucchiaio yogurt bianco
peperoncino (facoltativo)
1 pizzico di sale

dal pezzo intero ricavare un pezzo più piccolo e porlo nel congelatore per circa mezz'ora, o poco meno, il tempo che indurisca senza congelare completamente.

Quindi affettarlo il più possibile sottile e metterlo direttamente sul cucchiaio di servizio.

Mentre il tonno riposa nel congelatore preparare la salsa.

Tritare insieme basilico, aneto, capperi e aglio e ridurli in un trito molto fine.

In una scodella mettere l'aceto e l'olio, il sale e battere con una forchetta, aggiungere il trito e lo yogurt e, se vi piace, del peperoncino mescolando velocemente per emulsionare il tutto.

Versare a cucchiaiate questa salsa sul carpaccio, senza annegarolo.

TARTARE DI TONNO AL LIME E SALSA DI SOIA

2 fette di tonno non troppo alte
1/2 lime
3 o 4 cucchiaini salsa di soia
maggiorana
1/2 spicchio d'aglio
un micro pezzetto di zenzero fresco, proprio un sentore.
poco olio d'oliva
sale, pepe.

Tagliare a cubetti molto piccoli le fette di tonno, metterle a marinare con la maggiorana, la salsa di soia, sale, pepe, l'aglio e lo zenzero tagliati a pezzetti molto piccoli, un leggero filo d'olio, mescolare bene per amalgamare i sapori.

Lasciarli riposare una mezzoretta.

Poco prima di servire, prendere il tutto e batterlo a coltello in modo da avere una specie di poltiglia non troppo fine. A questo punto rimettere il tutto nella ciotola e aggiungere il succo di mezzo lime, mescolare bene e fare le quenelles, metterle sul cucchiaio decorando con una fettina sottile di lime.

La salsa di soia lo renderà scuro, non è bellissimo da vedere, ma vi assicuro che era molto buono.

FAGOTTINO DI TONNO IN PASTA FILLO CON CREMA DI ZUCCHINE

1 fetta di tonno alta circa 2/3 cm.
maggiorana,
aglio, sale pepe
pasta fillo
olio

per la crema di zucchine
(ricetta di Ty)
1 zuccina
1 cipollotto fresco (solo la parte bianca)
2/3 foglioline di basilico
sale, pepe
olio.

tagliare per il lungo la fetta di tonno ottenendone 3o 4 specie di bastoncini. Tagliarli a loro volta a metà. Oppure regolatevi secondo la misura del vostro cucchiaino. Devono comunque essere abbastanza spessi perché non devono diventare troppo cotti.

Prendere due fogli di pasta fillo, e lasciandola doppia, ricavarne dei rettangolini che contengano di misura i bastoncini.

Avvolgere i medesimi dentro i rettangolini di pasta fillo a mo' di fagottino, chiudendola inumidendo i lembi e premendo.

Preparare la crema di zucchine:

in una piccola casseruola mettere un goccio d'olio e una piccola noce di burro, tagliare a rondelle il cipollotto e anche la zuccina.

Quando il condimento è fuso, non deve sfrigolare, unire cipollotto e zuccina, lasciar insaporire senza colorire. Salare e pepare, quindi coprire e lasciar bruciare a fuoco basso basso finché saranno morbide e schiacciabili con la forchetta. Al limite aggiungere pochissima acqua calda se tendessero ad attaccare.

Una volta cotte, mettere il tutto nel bicchiere del frullatore e frullare alla massima velocità versando dell'olio a filo come fosse una maionese.

Tenere da parte.

Poco prima di servire, in un piccolo pentolino mettere a scaldare dell'olio d'oliva e quando è ben caldo aggiungere un rametto di rosmarino quindi buttarci i fagottini due alla volta, rigirandoli per dorarli bene da tutte le parti.

Si dorano subitissimo, il tempo di buttarli nell'olio ed è fatto. Così il tonno all'interno resta ben rosato e morbido.

Metterli un attimo su carta assorbente per eliminare eventuale olio in eccesso.

Versare nel cucchiaino la crema di zucchine, appoggiarvi sopra il fagottino e servire.

TONNO BRASATO AL MARSALA CON COMPOSTA DI CIPOLLE ROSSE

questo tonno lo mangio spesso quando vado al ristorante Al Mulino, a Ospiate. Ho voluto provare a riprodurlo. Probabilmente loro cuociono il pezzo intero ma penso che il procedimento sia lo stesso perché il sapore l'ho ritrovato tutto.

1 fetta di tonno
1 bicchiere abbondante di Marsala
2 foglie di alloro
1 spicchio d'aglio
sale, pepe

per la composta:

2 cipolle rosse affettate molto sottili
il succo di 1/2 arancia
1/2 bicchiere di aceto di mele
1 pizzico di sale
5 cucchiaini di zucchero

preparare innanzitutto la composta.

Tagliare le cipolle con la mandolina in modo che le fette abbiano tutte lo stesso spessore.

In un pentolino mettere le cipolle, lo zucchero, l'aceto, il sale e il succo d'arancia. far cuocere pian piano finché son cotte ed hanno una consistenza marmellatosa. Se si asciugassero troppo, aggiungere ancora del succo o poca acqua calda. Tenere da parte.

In un pentolino che contenga la fetta di misura, mettere, tutto a freddo, il tonno, il marsala, l'alloro e l'aglio.

mettere sul fuoco e quando il bollore è allegro, togliere dal fuoco e lasciare che il tonno si cuocia per induzione.

Levare il tonno dal suo liquido, dividerlo a metà. Eliminare l'alloro e l'aglio e rimettere il pentolino sul fuoco, far bollire a fuoco dolce finché il liquido si è ridotto alla metà, togliere dal fuoco e aggiungere un piccolo pezzetto di burro, sempre fuori dal fuoco mescolare roteando il pentolino finché il burro si è completamente sciolto e amalgamato al fondo, addensandolo.

Fare un letto di cipolle nel cucchiaino, adagiarvi sopra la mezza fetta di tonno, nappare col fondo di Marsala e servire.

BOCCONCINI AROMATICI DI TONNO NELLA PATATA

2 fette di tonno ridotte a pezzetti di misura media
3 o 4 rametti di aneto
3 o 4 rametti di maggiorana
aglio, sale e pepe
1 patata novella abbastanza grossa

1 uovo
farina
pangrattato
olio

mettere i cubettini di tonno in una ciotola con un po' di maggiorana, un po' di aneto e l'aglio a pezzetti, sale e pepe. Lasciarli riposare per circa una mezzora.

Preparare una panure composta da pangrattato, un trito grossolano di maggiorana, aneto e aglio. Miscelare bene il tutto.

In un piccolo pentolino mettere dell'olio d'oliva in modo che si possa friggere in olio profondo.

Ci vorrà pazienza perché bisognerà friggere pochi bocconcini alla volta, ma si risparmierà sulla quantità di olio e il fritto sarà croccante e leggero.

Scaldare bene l'olio. Intanto lavare la patata lasciandole la buccia, asciugarla bene e tagliarla a metà. Con lo scavino eliminare un po' di polpa in modo da ricavare una specie di barchetta, quindi friggere le due metà (una alla volta) nell'olio bollente, mettendole poi, a parte vuota in giù, ad asciugare su carta assorbente. Non importa se non saranno del tutto cotte, servono solo da contenitore.

Nello stesso olio, magari rabboccato se dovesse calare troppo, si potranno friggere i bocconcini.

Impanare quindi il tonno.

Sbattere l'uovo. Passare i bocconcini prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto, infine nella panure aromatica.

Friggere nello stesso olio dove abbiamo fritto le patate, ben caldo.

Togliere i bocconcini fritti, appoggiarli qualche istante su carta assorbente, poi servirli dentro alla barchetta di patata.

Io ho messo questa al centro del piatto, appoggiata su un mucchietto di sale affumicato.

Ma si può usare anche normale sale grosso.

E' solo una cosa estetica.

INSALATA QUASI NIZZARDA

quasi perché mancavano l'uovo sodo e i fagiolini.

2 pomodorini ciliegia
mezzo cetriolo
ventresca di tonno sottolio
olive taggiasche denocciolate
basilico
sale, pepe, olio, pochissimo aceto.

tagliare i pomodorini in spicchi, eliminare i semi interni, tagliare anche il cetriolo a pezzetti eliminando i semi.

Condire le verdure insieme alle olive con olio, sale, pepe e qualche goccia d'aceto. Unire poi qualche pezzetto di ventresca di tonno sgocciolata dal suo olio e una foglia di basilico.

Mi sono proprio divertita, non è stato troppo faticoso anche se le preparazioni erano tante e diverse. Ho iniziato intorno alle 17,30 e alle 20 ci siamo seduti a tavola, io e il mio Corti.

Si è divertito anche lui ad assaggiare.

CREMA DI PORRI E TONNO SCOTTATO IN CROSTA DI SESAMO NERO DI GIULIANA

2 porri

1 fetta di filetto di tonno un po' alta

sesamo nero (ma va bene anche il bianco)

poco olio

Spuntare lavare e tagliare a rondelle i porri eliminando la parte alta più dura.

Metterli a bollire in poca acqua calda.

Una volta cotti, frullare a crema con il minipimer, regolare di sale e aggiungere un goccio d'olio.

Tagliare a cubotti la fetta di tonno, passarne i lati nel sesamo nero.

Scaldare bene una padella antiaderente e con pazienza passarvi i cubotti di tonno dalla parte "impanata" col sesamo in modo da lasciare semicrudo l'interno.

Impiattare la crema, appoggiarvi dentro due o tre cubotti di tonno, e dare un giro d'olio a crudo.



ESCABECHE DE ATÚN (SCAPECE DI TONNO) DI NERONE

filetti di tonno: 1 chilo

aceto: 1 tazza

cipolle rosse: 2 grandi, tagliate a modo velo ma piuttosto un velo grosso

ají panca in pasta: 2 cucchiari (puoi sostituire con concentrato di pomodoro piccante)

aglio: 3 chicchi

chiodi di garofano: 4

cumino in polvere: ¼ cucchiaino

sale e pepe q.b.

vino bianco: ½ tazza

farina q.b.

olio vegetale q.b.
 patate dolce: 4
 uovo sodo: 3
 olive nere: 8

Tagliare il tonno in pezzi individuali, salarli e peparli, passarli per farina e friggere. Lasciar raffreddare.

Tritare il aglio molto finemente e friggere in olio, aggiungendo poi la pasta di aji panca (o il concentrato di pomodoro piccante), aggiungere la cipolla fino che cambia di colore, dopo i chiodi di garofano, il cumino, sale e pepe. Aggiungere l'aceto e il vino, far bollire 3-4 minuti, togliere i chiodi di garofano e mettere sul pesce fritto. Dev' essere ben "bagnato" (puoi farlo il giorno prima, si mangia fresco).

Si accompagna con le patate dolci bollite, le uova e le olive nere.

FILETTO DI TONNO ALLA SENAPE E SESAMO DI GIULIANA

1 kg. di filetto di tonno
 5/6 cipollotti freschi
 1 vasetto di senape dolce
 1 cucchiaino di Tabasco
 2 cucchiaio di panna fresca
 semi di sesamo
 olio, sale, pepe



Preparare la salsa alla senape:

mescolare il contenuto di un vasetto di senape con il Tabasco e la panna, finché è tutto ben amalgamato.

Tagliare a striscioline per il lungo i cipollotti eliminando la parte verde, metterli a bagno in acqua fredda per mezzora circa.

In un padellino tostare i semi di sesamo e tenere da parte.

In una padella antiaderente mettere dell'olio e quando è caldo rosolare il filetto di tonno finché è dorato da tutte le parti. Al massimo deve cuocere in tutto per 15/18 minuti non di più.

Lasciarlo in caldo.

Al momento di servire, affettare il tonno un po' spesso, all'interno dovrà essere rosato o ancora un po' crudo. Unire le cipolle aricciate, la salsa di senape e cospargere di sesamo tostato. Servire.

FILETTO DI TONNO CON SALSAL AL CANNONAU E MIELE DI CARDO DI PINELLA

In secundis, a pari merito, il Berloffia nostro del cuore e quel cuoco portentoso che è L.Pomata.Mago del tonno e non solo. Vado a cena da lui. Mi parla del fi-

letto reale del tonno come di una parte meravigliosa e di tutto quello che gli fa, come lo tratta. Io ascolto a metà che sono intenta a mangiare e lo seguo poco. Ma poi, dopo l'idea del Raspolti, ecco che ci si mette il Berloff a parlare di riduzioni di vino e non posso che associarlo al Pomata. Decido proprio di scombinarmi la vita. Nel senso che c'è il serio rischio che mi venga tutta una cosa da disperarsi. Filetto di tonno con salsa al Cannonau e miele di cardo Giro Cagliari a cercare un filetto reale di tonno. Dopo due giorni lo trovo al market sotto casa. Lo metto in acqua e ghiaccio perché Pomata così fa. Mi sembra di aver capito (ma non ci giurerei...) che serve a togliere le tossine alla carne. Poi lo tampono bene e lo lascio a riprendere fiato per circa mezz'ora. Intanto, decido di far fuori mezza bottiglia di buon Cannonau, nel senso che lo metto sul fornello fino a ridurlo di 2/3 con un bel rametto di timo fresco. Quando si è consumato abbastanza aggiungo 3 cucchiaini di miele di cardo. Cardo, perché? Non lo so, ma lo immagino. Lo assaggio e, in effetti, è un miele "selvatico", particolare, non dolce quasi. Lo faccio ridurre ancora un po'. Mi aspetto che la riduzione diventi densa, sciropposa ma decido di non far altro. Va bene anche così. Si accettano consigli sul come farla essere sciropposa. Al momento di servire, tiro fuori una padella antiaderente, un filino d'olio, la riscaldo benissimo e poi ci metto il filetto, mezzo minuto per parte, non di più. Pomata lo lascia decisamente crudo, ma io rischio. Lo tengo ancora secondi, non di più, aggiungo sale pepe nero, spengo il fuoco, lo lascio pochissimo ancora poi mi butto. Se il cuore al centro non è rosato, mi posso anche sparare. Scaloppo, come si usa dire. Ed è una emozione. Tagliare a fette un filetto di tonno e trovarlo rosato è il massimo della libidine. Sistemo le fette sul piatto, aggiungo un po' di granelli di sale di Maldon, un filo d'olio e la salsa al Cannonau. Domanda: era meglio se facevo il maialino? La risposta mia è: no.

LAZZARO DI TONNO DI ENZO

La carne del tonno è particolarmente magra e, secondo me, non da il meglio con cotture asciutte prolungate, come il forno. Dice bene la Stefy, oppure le altre che consigliano cotture "umide". Io, ma l'ho già detto, considero insuperabile la "non cottura" tipo "Lazzaro", quella che alcuni hanno assaggiato nel raduno dalla Raffy. Si tratta di racchiudere il pezzo di tonno, che sia bello tozzo, in sale grosso aromatizzato e lasciato sotto un peso almeno due giorni. Poi si lava con vino bianco, si asciuga e si mette sott'olio, utilizzandolo quando necessita tagliato a carpaccio. Si abbina bene ad insalatine (sotto l'insalata e sopra, a coprire, le fettine sottili di carpaccio di tonno) oppure come componente di piatti con crudità di pesce.

PEPERONI RIPIENI DI TONNO FRESCO E BASILICO DI ELLEFFE

Taglia a cilindretti del tonno fresco e cuocilo a vapore. Fai cuocere dei peperoni rossi al forno, puliscili e dividili a metà. Fai un rotolo con i peperoni, il tonno e due o tre foglie di basilico. Aggiusta di sale e metteteli sott'olio e pepe per almeno 12 ore.

PESCE SALTATO DI CARLOTTA52

Tonno oppure pesce spada oppure palombo a fette spesse tagliare a cubetti. Mettere olio in padella tagliare aglio a fette mettere cubetti di pesce saltare in padella sfumare con bianco secco in alternativa brodo di pesce, tagliare pomodori a pezzi e mettere in padella, aggiungere capperi, olive snocciolate a pezzi un po' di prezzemolo e infine una o due filetti di acciuga da amalgamare con il sughetto cottura 10' si può accompagnare con un po' di riso in bianco.

SCOTTATA DI TONNO AL BURRO DI MANDARINO DI GIULIANA

Un trancio di tonno freschissimo
 la scorza di un mandarino non trattato
 il succo di mezzo mandarino
 1 mandarino, la sola scorza da usare come guscio
 burro fresco, q.b.
 poco olio, sale e pepe
 fette di pane tostato



Lasciare il burro a temperatura ambiente finché si ammorbidisce.

Grattugiare la buccia di un mandarino non trattato, quindi tagliarlo a metà e spremere il succo di una delle due metà ottenute.

Unire la buccia grattata e il succo al burro e mescolare bene finché il tutto si amalgama e il succo viene quasi assorbito.

Tagliare a metà l'altro mandarino, togliere gli spicchi e la polpa senza rovinare la buccia e in modo da avere due metà perfettamente integre e usarle come contenitore.

Riempire le due mezze pelli di mandarino con il burro lavorato, raschiare bene la superficie per pareggiare il tutto e tenere in frigorifero.

Tostare il pane e tenerlo in caldo.

Al momento di servire, dal trancio di tonno ricavare alcune fette un po' alte.

Ungere leggermente una bistecchiera e metterla a scaldare su fuoco vivo.

Quando è rovente grigliare velocemente il tonno in modo che il cuore della fetta resti semicrudo.

Togliere dalla bistecchiera, salare, pepare.

Impiattare le fette di tonno grigliate insieme alle fette di pane tostato e il burro di mandarino.

SCOTTATA DI TONNO DI GIULIANA

Ho preso del filetto di tonno, ho ricavato dei quadrotti non troppo grossi né troppo piccoli...diciamo 3 x 3, li ho messi a marinare con sale, pepe, olio buono intanto che preparavo il resto, circa un paio d'ore... ho affettato a crostino una baguette di pane e ho scottato le fette da entrambi i lati in una padella rovente...una volta freddi li ho spalmati con il burro al mandarino. Il burro al mandarino l'ho preparato la sera prima. Lasciato ammorbidire ben bene il burro, ad occhio circa 150 gr., ci ho grattugiato dentro la scorza di due mandarini non trattati e aggiunto un cucchiaino di succo. Con la Microplane è un divertimento.... Mescolato, mescolato e ancora mescolato per incorporare tutto per bene. Lasciato a riposare fino al momento dell'uso. Poi al momento di servire ho scottato i cubotti di tonno in una Barbapadella rovente senza condimento per qualche minuto in modo che il cuore rimanesse un po' rosato.... quindi li ho messi uno a uno sui crostini e via...nel piatto insieme alle altre due chicche....

SPEZZATINO DI TONNO DI GRAZIANA

Ho rosolato in olio due spicchi d'aglio, quindi ho aggiunto il tonno, rosolato, poi un po' di vino bianco, fatto sfumare quindi ho aggiunto dei capperi e pomodorini ciliegini e un po' di peperoncino Anche questo è stato molto gradito!

SPIEDINI DI TONNO DI COQUIMARIO

Comprata una fetta di filetto di tonno, tutte le erbe aromatiche immaginabili (alloro, finocchietto, rosmarino, timo, aneto) e mi sono avviato lungo la perigliosa strada della preparazione...

Ho tagliato il tonno a cubetti piccoli e infilzati su degli spiedini lunghi. Ho messo le erbe più due spicchi d'aglio a pezzi dentro una pentola alta e stretta aggiunta l'acqua e posizionati gli spiedini sul bordo della pentola

Ho coperto con l'alluminio e lasciato cuocere per circa un quarto d'ora

Questo è il risultato dopo la cottura, lasciato a marinare nelle stesse erbe per 5 minuti.

E adesso è pronto, con accompagnamento di vinaigrette all'aceto balsamico.....



TAGLIATA DI TONNO DI TY

2 persone

250 grammi di filetto di tonno freschissimo
 1 cucchiaio di zucchero di canna
 1 bicchiere di aceto di riso o aceto di mele
 1 cespo di radicchio rosso
 olio, salsa di soia

1 carciofi tagliato a strisce sottili per decorare



Ho tagliato il tonno a parallelepipedo per il verso più lungo.

Ho sciolto lo zucchero nell'aceto, ci ho spennellato il tonno in ogni lato e lasciato marinare in frigo per un paio d'ore.

Ho scaldato la griglia e l'ho unta leggermente. Ho grigliato il radicchio in foglie singole, l'ho pulita e unta nuovamente.

Ho tolto il tonno dal frigo, l'ho spennellato con la salsa di soia e l'ho messo a cuocere sulla griglia ben calda.

- Il segreto per una tagliata perfetta è che il tonno all'interno deve rimanere rosso e morbido, per cui la cottura è fondamentale, direi un minuto al massimo per lato per uno spessore di 3 cm. Aiutatevi col colore: in questo caso ad esempio la soia lo fa diventare di un bel marroncino scuro, non appena si è colorato giratelo e cuocetelo dall'altro lato. Una volta cotto toglietelo dalla griglia e appoggiatelo su un tagliere ad intiepidirsi-

Ho fritto il carciofo e messo ad asciugare su carta assorbente.

Con un coltello da pesce bel affilato ho preparato la mia tagliata, mantenendo uno spessore di mezzo centimetro per fetta.

L'ho disposta su un piatto al cui centro ho messo I fili di carciofo e intorno il radicchio.

TONNO AL VAPORE DI BARBARA

(Variante tratta dal libro "Cucina al vapore", sempre della collana "La grande cucina italiana" del Giornale)

Ho usato la cipolla al posto dello scalogno.

400 g di tonno fresco a fette 1 cipolla 1 limone olio E.V.O. 1 spicchio d'aglio 2 rametti di timo 1 rametto di rosmarino peperoncino 1 cucchiaino di pepe nero in grani sale e pepe In una pentola per cotture al vapore, portare ad ebollizione dell'acqua salata acidulata con il succo del limone. Cuocere le fette di tonno per 10 minuti. In una casseruolina mettere l'olio, lo spicchio d'aglio tagliato a

metà, lo scalogno a fettine, il timo, il rosmarino, il pepe. Scaldare sul fuoco e lasciare riposare. Adagiare il tonno su un piatto e coprirlo con l'olio e gli aromi. Coprire con la pellicola e lasciare marinare in frigo per almeno 6 ore. Io ho usato una cipolla perché lo scalogno non l'avevo e l'ho lasciato marinare solo un'oretta, fuori dal frigo. Veramente buono.

TONNO ALLA BIRRA DI MARCOAPOPKA

Piatto di mezzo. Ingredienti: filetti di tonno 2 da 200g. cipolla 150g pane integrale 30g zenzero una grattugiata sedano 50g mazzetto guarnito 1 olive nere snocciolate 10 birra 1/2 litro burro olio d'oliva Adagiate in una teglia unta d'olio d'oliva la cipolla a fette grosse, il sedano finemente affettato, il pane a dadini, la grattugiata di zenzero, il mazzetto guarnito e le fette di tonno. Coprite con la birra e ponete nel forno preriscaldato a 185°C per 20' più o meno a seconda del grado di cottura desiderato. Togliete, mettete il tonno in luogo caldo, passate il fondo (senza il bouquet) al frullatore, rimettete al fuoco il liquido per restringerlo al gusto, quindi riadagiatevi il tonno affinché riprenda calore. Servite decorando con fiocchetti di burro e le olive affettate. Tempo: ca. 30' **INSALATA DI MARE** di agrodolce insalata di mare, che poi non è mia ma è come la preparano qui dove abito, anche nei ristoranti, prevede calamari, polpo, gamberi, cozze, arselle e, nelle grandi occasioni, anche aragosta. Tutto viene lessato separatamente. Si separa la polpa dei gamberi e si schiacciano le teste per far uscire il sughetto che verrà emulsionato con l'olio e un po' di aceto o limone se si preferisce, per condire il tutto. Quindi aglio e prezzemolo tritati. Di solito si serve come antipasto.

TONNO ALLA PIZZAIOLA DI SANDRA

Polpa di pomodoro, qualche oliva nera, origano e sale e...**BUON APPETITO!!!**

TONNO ALLA PUTTANESCA DI VENUS 126

Questa ricetta è una ricetta semplice e leggerissima. La faccio spesso. Ingredienti 1. Un pugno di olive tritate 2. un cucchiaino di capperi 3. 1 spicchio di aglio tritato finissimo 4. una spruzzata di limone 5. Un cucchiaino di pasta di alici 6. Un po' di peperoncino asciutto o fresco tritato (dipende da i gusti) 7. Una scatola di pomodori pelati scolati e tagliati a pezzetti 8. 1 o 2 cucchiaini di olio di oliva 9. bistecche di tonno fresche 10. Sale 11. un po' di pepe nero 12. prezzemolo tritato Facile da preparare: mischiate tutti i primi 7 ingredienti insieme in una ciotola. In una pentola anti attacca scaldate olio, salate e pepate le bistecche di tonno e cucinate da entrambi i lati per 2 minuti o più a lungo, se desiderate il tonno più cucinato. Togliete le bistecche dal tegame , tenerle

calde. Nello stesso tegame mettere il misto che e' nella ciotola con i sette ingredienti, e cucinate per pochi minuti , mettete il prezzemolo e versate sopra le bistecche. E' una ricetta veloce, fresca e molto leggera e salutare. Per la bellezza del corpo e la salute della mente. Il tonno deve essere cotto pochissimo, quasi crudo, altrimenti indurisce

TONNO DI MARIARITA

Se non è a fette, ma un piccolo trancio, potresti spennellarlo da tutte le parti, con un miscuglio di miele e aceto balsamico, rotolarlo nel pepe nero pestato, fino a rivestirlo completamente e infine arrostitlo in un padellino antiaderente molto caldo. L'interno deve rimanere rosato e l'esterno ben cotto, ma se preferisci puoi abbassare la fiamma e continuare la cottura ancora un po' a seconda della grossezza del trancio; l'importante è che all'inizio la padella sia ben calda, come di solito quando si fa un arrosto, così "sigilli" all'interno i succhi. Alla fine, lascia riposare il trancio per pochi minuti, poi affettalo a medaglioni e accompagnalo con insalatina fresca.

Due ultime cose:

- 1)il tonno,di solito, non dovrebbe aver sapore di pesce.
- 2) il tonno,di solito, io lo mangio assolutamente crudo (alla giapponese per intenderci!), appena intinto in una emulsione di olio e salsa di soia

TONNO FRESCO DI MACLA – NEERA – VIPPI

olio, aglio, dadolata di pomodoro fresco, olive, capperi, uvetta, pinoli, peperoncino origano e basilico. Fai stufare a fuoco dolce, a piacere una spruzzatina di vino bianco. Ancora più semplice. Metti i tranci a marinare in frigorifero per qualche ora con sale grosso, olio e.v., pepe fresco, abbondante aneto o finocchietto selvatico. Quindi scolali dalla marinata, passali in padella caldissima o sulla griglia. Sono sufficienti pochi minuti, quel tanto che basta perché si formi una bella crosticina fuori e all'interno rimangono rosati. Puoi servirli con una insalatina aromatica che contenga il finocchietto selvatico o l'aneto. La ventresca è una parte del tonno che corrisponde alla pancia, è la parte del tonno che si mette sott' olio Per il mini raduno di Palermo ho preparato il tonno fritto con i peperoni Si infarinano le fette di pesce e si friggono nell' olio e.v e si mettono da parte. Si fanno arrostitire 3 peperoni si spellano e si fanno a listarelle. A parte si fa rosolare nell'olio e .v. una cipolla ,si aggiungono i peperoni,2, 3 pomodori, sale pepe e basilico e si fa cuocere . A fine cottura si aggiungono le fettine di tonno e si fa cuocere ancora qualche minuto.

TONNO IN PADELLA DI CARMEL@

Ho preparato una panure con pangrattato, olio, finocchietto selvatico tritato, sale, pepe e peperoncino... l'ho "spalmato" sulle fette di tonno (messo a marinare in olio e limone per una buona mezz'ora) e poi in padella con un filo d'olio e mezzo limone spremuto di tanto in tanto per evitare che si bruciasse il pangrattato... Il tutto è stato in padella meno di dieci minuti!



TONNO IN SPEZZATINO DI LUCIOTTA

Di tonno fresco io calcolo un etto e spiccioli a persona. Tagliato a cubetti lo butto in una casseruola (antiaderente e col fondo pesante) a cambiare colore su tutti i lati in olio insaporito con aglio (quantità secondo il gusto, ma senza esagerare). A questo punto di solito aggiusto di sale, aggiungo pomodoro e olive (e.. "un tocco di peperoncino", semicitazione cinematografica) e lascio cuocere un 20 minuti, a occhio. Stavolta invece ho deciso di sostituire il pomodoro, con un paio di cucchiainate di doppio concentrato e acqua a coprire e "quando è spiccato il bollore" (come diceva la mia nonna) ho messo le olive (verdi o nere, non importa, basta che sian buone e non mortifichino il sapore del tonno) e una patata per commensale più una, tagliate a tocchetti (piccoli, in modo da cuocere velocemente e assorbire l'acqua in eccesso). Oggi riscaldo e metto in tavola con un giro d'olio buono a crudo; secondo i gusti lascio liberi di aggiungere altro peperoncino o prezzemolo tritato. Finora sono sempre stati tutti contenti, e i piatti belli ripuliti col pane

TONNO MARINATO AL LATTE DI COCCO DI ANNA MANDUK

Marinare 3 etti di tonno freschissimo crudo a dadini piccoli in 2 lattine di latte di cocco. almeno per mezza giornata.

scolarlo dal succo, aggiungere un po' di pepe rosa pestato.

metterlo in tazzine da caffè unte e rovesciare le cupoline su una foglie di vite (o altra pianta decorativa) con alcune fettine sottili di cocco fresco, tagliate con lo sbucciapatate e del lime.

Cospargere di prezzemolo riccio fresco e cipollotto finissimo

nella foto l'ho servito con fettine di kiwi e rondelle di baguette



TONNO MARINATO CON SALSA DI AVOCADO DI ROSALBAF

(ricetta inventata da me)

Ho pulito dalle pelle due belle fettone di tonno fresco, l'ho tagliato a dadini e messo a marinare coperto da succo di limone e succo di pompelmo e un po' di sale.

Ho coperto con pellicola trasparente e messo in frigo per un paio d'ore.

Siccome mi fa senso il crudo, dopo due ore ho preso una padella messo un filo d'olio con dell'erba cipollina fresca e una mezza cipollotta tagliuzzata a fettine sottili, ho scolato il tonno dal liquido di marinatura e l'ho saltato in padella ma non più di 2/3 minuti.

Ho spento e aggiunto una manciata di pepe verde, aggiustato di sale e una manciata di prezzemolo fresco tagliuzzato molto finemente.

Ho fatto raffreddare un po' in frigo.

Al momento di servire...

Ho tagliato in due l'avocado, svuotato della polpa senza romperla, alcune fettine le ho tagliate e messe da parte per la decorazione, una parte invece l'ho frullata insieme a un po' di olio, sale, pepe e qualche goccia di succo d'arancia, quindi ho aggiunto 6(7 mandorle tagliati a filetti sottili, sottili.

Ho adagiato la salsa a specchio nel piatto e riempito i due mezzi avocado con il tonno e decorato con qualche filo di erba cipollina e un ciuffetto di prezzemolo, adagiato attorno qualche fettina di avocado alternata con fettina d'arancia pelata a vivo , un filo d'olio e voila'!



TONNO SOTT'OLIO DI MAPI

Pulisco i tonni togliendo le interiora, le pinne e la coda * li sistemo in grande pilone con circa 70 grammi di sale per ogni litro di acqua e li faccio bollire per tre ore. * Una volta bolliti li tolgo dall'acqua e comincio a pulirli togliendo la pelle, il sangue (tutti i punti scuri), tolgo tutto ciò che non è pelle bianca. * formo dei filetti con la polpa e li metto ad asciugare tra due panni asciutti, di solito questa operazione la faccio la sera e lascio il tonno tutta la notte, la mattina cambio i panni e ne metto di puliti. Aspetto ancora qualche ora. * Sterilizzo i barattoli nel forno * Sistemo i filetti nei barattoli e li copro con olio di oliva. * Dopo qualche ora rimbocco l'olio e poi sterilizzo i barattoli per circa 45 minuti in acqua che copra i barattoli fin sotto il coperchio. Il procedimento è un lungo ma vi assicuro che vale proprio la pena.

TONNO SOTT'OLIO DI LAURAPI

Ho seguito la ricetta di Ivana Affronti ma ho sterilizzato solo per un'ora da quando ha iniziato a bollire.

"Innanzitutto, per la riuscita di questa ricetta è importante la qualità e la freschezza del tonno. La ricetta è molto antica, proviene dai miei bisnonni che erano pescatori e vivevano in una zona di mare molto pescosa. Loro conoscevano ogni segreto per la buona conservazione del pesce e in particolare del tonno.

Fai bene attenzione ad ogni particolare e vedrai che questa volta andrà bene!
Ingredienti: tonno a tocchi grossi, olio di semi di mais, acqua, sale (g 130 per ogni litro d'acqua).

Mettere il tonno in una grossa bacinella, riempirla d'acqua corrente e lasciare la bacinella sotto un filo d'acqua corrente almeno per un'ora in modo che il tonno si dissanguini lentamente e si sbianchi. Sgocciolare il tonno e metterlo in una grande pentola coperto di acqua con il sale pesato e farlo bollire per un'ora e 45 minuti. Scolarlo dentro un colapasta e lasciarlo ad asciugare da 8 a 12 ore (una notte). Sistemare con le mani il tonno nei barattoli in vetro ben puliti, cercando di coprire il più possibile gli spazi, poi coprire con olio di semi. Chiudere bene i barattoli e metterli a sterilizzare in un grande tegame per un'ora e 45 minuti; l'acqua deve arrivare quasi a coprire i barattoli. Spegnerne il fuoco, lasciare raffreddare l'acqua, asciugare i barattoli e conservarli in luogo fresco."

TONNO SOTT'OLIO DI VENTANA

Pulire e tagliare a pezzi il tonno. Lavarlo molto bene sotto l'acqua corrente finché l'acqua non risulti limpida o quasi. Lessarlo in acqua e sale con aceto per circa tre ore se si tratta di un tonno grande (da 4 kg. in su) o poco più di un'ora e trenta per quelli piccoli al di sotto dei due kg. Scolarlo e lasciarlo qualche minuto nel colapasta finché non si intiepidisce e pulirlo dalle lische e dalla pelle riducendolo in pezzi piccoli. Metterlo in vasetti di vetro e coprirlo d'olio (a piacere anche con grani di pepe). Far bollire i barattoli per 60'. Il tonno volendo è già pronto per degustarlo ma io preferisco aspettare almeno 40 giorni in maniera che il sapore del tonno e dell'olio si combinino bene insieme.

TORTA DI COSTE TONNO E MOZZARELLA DI CLARA

Questa è una torta salata che mi ha insegnato la mia amica Eugenia, spagnola di Granada.

2 Rotoli di pasta sfoglia
coste

pomodori (in genere uso la polpa pronta in scatola)
tonno in scatola
mozzarella

Far lessare delle coste, scolarle, tritarle grossolanamente con la mezzaluna. Far rosolare uno spicchio di aglio in un po' d'olio, unire le coste, far rosolare un po'. Aggiungere la polpa di pomodoro, aggiustare di sale e lasciare insaporire. Infine aggiungere del tonno in scatola sbriciolato e lasciare intiepidire. Stendere la pasta sfoglia in una teglia, bucherellare con la forchetta, mettere il ripieno di coste e tonno, ricoprire di fettine di mozzarella tagliata sottile e poi chiudere il tutto con l'altro rotolo di pasta sfoglia. Spennellare di uovo sbattuto e far cuocere in forno già caldo per circa 30-40 minuti

TORTA DI COSTE TONNO E MOZZARELLA DI MAFFO

(Variante ricetta di Clara)

Questa è fatta con la ricetta di Clara ma non con la sfoglia ma con l'impasto della focaccia.

Impasto

600 g farina 00
400 g semola di grano duro
50 g lievito birra fresco
2 cucchiaini sale
2 cucchiaini zucchero
6 cucchiai olio d'oliva
Circa 240 ml latte tiepido
Circa 120 ml acqua tiepida (l'acqua va aggiunta piano a seconda di quanto serve per lavorare la pasta)



TRANCI DI TONNO DI LA STEFI

Puoi prendere i tranci e fare una specie di "panatura" di erbe aromatiche, sale e pepe, e poi passarli velocemente in padella con un filo d'olio. La panatura era con timo, rosmarino, sale grosso, pepe, e dei semini che mannaggia non mi ricordo più cos'erano, tutto pestato insieme nel mortaio.

SALSE

SALSA AGLI AGRUMI di Meris

spremere 1 arancia 1 limone, filtrarlo ed emulsionare bene con mezzo bicchiere di olio extra,
aggiungere un po' di erba cipollina e cipolla tropea tagliate sottilmente, sale un po' di pepe macinato.
E' ottima per tutto il pesce lessato, carpaccio, salmone affumicato

SALSA DI ARACHIDI di Ritabuzz

200 g. di arachidi tostate (peso col guscio)
1 cipollotto fresco
1 bicchiere di acqua
1/2 bicchiere di latte di cocco
cumino, semi di coriandolo, curry
sale

mettere nel mixer tutti gli ingredienti, dopo aver pulito le arachidi. tritare, e regolare le spezie a piacere. (cumino e coriandolo vanno ridotti in polvere)
mettere la salsa sul fuoco per farla ispessire.
grigliare i satay un paio di minuti per parte su griglia calda e servirli accompagnati dalla salsa calda: quest'ultima può essere preparata con un giorno di anticipo e conservata in frigo.

SALSA PER PESCE BOLLITO di Nanninella

1 yogurth bianco e magro 1 cucchiaino di prezzemolo tritato 1/2 cipolla tritata
1/2 cucchiaino di capperi dissalati 1 cucchiaino di senape sale un pizzico se serve mettere tutto in un piccolo mixer far andare qualche minuto, una volta amalgamato bene metterlo in un barattolo chiuso in frigo dura circa una settimana ... dato che non contiene molti grassi si può abbondare sul pesce al posto dell'olio oppure insieme al cucchiaino di olio ... non aggiunge calorie significanti....

INDICE

.SALSA	
agrumi	250
arachidi.....	250
yogurt.....	250
acciughe	173
alla povera	172
alla poverissima	172
fritte.....	173
in bianco	173
ripiene	173
agoni	
carpione.....	190
aguglie	
forno	178
alici	
arraganate.....	174
fritte.....	175
mbuttunat	175
origano	174
polpettine.....	176
tortino	177
arselle	
fregula	205
baccalà	
ammollicato	210
morzello	213
noci	211
porri	211
quiche.....	214
tempura	215
umido	212
verdure.....	211
branzino	
acqua pazza.....	189
cartoccio	188
con sformatino	179
filetto crosta zucchine	181
forno	179; 181
sale	179
treccia	196
calamaretti	
spiedini	209
calamari	
carciofi.....	221
imbottiti	223
piastra	222
	251

ripieni	222
cannolicchi	
gratinati	180
cappone	
cacciucco.....	203
cernia	
acqua pazza.....	201
alla francese	182
filetti impanati.....	200; 202
filetti patate.....	202
filetto basilico.....	203
filetto gratinato	202
fusion	201
gratinata	201
cicale	
cacciucco.....	203
cozze	
fritte.....	204
melanzane.....	207
ripiene	204; 205
tajedda	209
datteri	
ripieni	204
dentice	
cartoccio	180
gallinella	192
filetti forno	212
filetto ai porri.....	182
gallinelle	
cacciucco.....	203
gamberetti	
salmoriglio.....	206
Gamberetti	
millefogli	217
gamberi	
farro porcini.....	205
fritti.....	205
spiedini	209
Gamberi	
spiedini	208
gamberoni	
rucola	206
sauté	207
spiedini	209
gattuccio	
cacciucco.....	203
lattarini	
scapece.....	185
lavarelli	

carpione	190
mazzancolle	
cacciucco	203
merluzzo	
alla francese	182
filetti forno	212
polpette	214
tortino	215
muggini	
scabecciu	185
nasello	
involtini	184
ombrina	
cipolle	193
orata	
acqua pazza	186; 187
bottarga	195
cartoccio	185; 188
forno	186
isolana	187
limone	189
vestita	186
palombo	
cacciucco	203
impanato	188
marinara	187
piselli	187
saltato	241
papalina o saraghina	
fritti	190
persico	
filetto gratinato	202
forno	188; 212
pesce	
acqua pazza	189
filetti cartoccio	213
filetti forno	213
girelle	184
pesce prete	
cacciucco	203
pesce spada	
saltato	241
platessa	
filetti forno	212
polpo	
affogato	223
carpione	226
diavola	224
patate	224; 225
	253

zavorristi	225
polpo di scoglio	
cacciucco	203
rana pescatrice	
bocconcini	178
bottarga	196
guazzetto	184
razza	
scapece	191
rombo	
allo scalogno	183
patate	191
salmone	
broccoletti	231
forno	230
padella	230
salmone affumicato	
bocconcini	230
verdure	231
sardine	
accoppiate	176
sardoni	
crosta di patate	176
scampi	
buzara	207
cacciucco	203
cipolle	193
scorfano	
alla francese	182
cacciucco	203
forno	188
seppie	
acciughe	229
buridda	220
cacciucco	203
capperi	227
cardi	227
piselli	228
sauté	226
spiedini	209; 229
verdure	228
sgombri	
greca	191
sgombro	
cartoccio	188
crosta pomodori	180
sogliola	
ottomana	192
turbanti	200

vapore	192
zucchine.....	193
spada	
melanzane.....	217; 219
millefogli	217
salmoriglio.....	216; 219; 220
spigola	
acqua pazza.....	187; 195
bottarga	195
forno	194
gratinata	195
telline	
ovo.....	210
tonno	
arrostito	245
avocado	247
birra	244
bocconcini	236
brasato	236
cannonau	239
carpaccio.....	233
crosta sesamo.....	238
escabeche	238
fagottino fillo	235
fritto.....	232; 249
gelée	233
latte cocco.....	246
lazzaro	240
nizzarda	238
padella.....	246
peperoni ripieni	240
pizzaiola.....	244
puttanesca	244
saltato	241
scottata.....	241; 242
senape.....	239
sott'olio.....	247; 248
spezzatino	242; 246
spiedini	242
tagliata	243
tartare	234
vapore	243
varie.....	245
tonno in scatola	
spuma	233
torta	249
totani	
cacciucco.....	203
carciofi.....	221

tracina	
cacciucco.....	203
triglie	
cartoccio	197
limone	197
mollica	198
peperoni.....	198
trota	
filetti in carpione	180
mandorle.....	199
salmonata forno	198; 199
salmonata padella.....	199
speck.....	199
trote	
carpione.....	190
vongole	
fregula	205
zighe	
ovo.....	210