

## > LUMACHINE DI MARE IN PORCHETTA



### **Ingredienti:**

3 kg di lumachine di mare  
½ dl di olio evo  
1 dl di vino bianco secco  
Finocchio selvatico q.b.  
Prezzemolo q.b.  
2 spicchi d'aglio  
Un mestolo di passata di pomodoro  
Peperoncino piccante q.b.  
Sale q.b.

### **Difficoltà:**

Media

### **Tempo di preparazione:**

70 minuti

### **Tempo di cottura:**

40 minuti

### **Dosi:**

6 persone

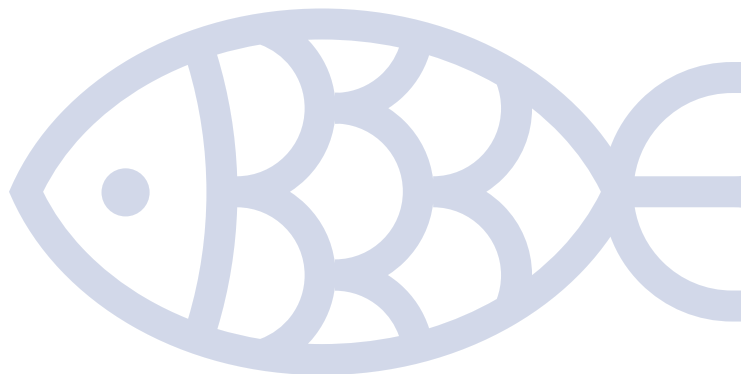
### **Preparazione:**

Riporre le lumachine in una ciotola con acqua e sale e lasciarle riposare per un'ora. Poi sfregarle e scolarle più volte per eliminare tutte le impurità.

Mettete l'olio e le lumachine in un tegame, il tutto a freddo. Soffriggete le lumachine con l'olio a fiamma docile per qualche minuto.

Alzate il fuoco e procedete alla cottura versando il vino bianco e aggiungendo il finocchio selvatico, il prezzemolo, il peperoncino e l'aglio tritati, mescolate e fate insaporire.

Appena il vino è sfumato calate la passata di pomodoro, regolate di sale e terminate la cottura aggiungendo un mestolo d'acqua (40 - 45 minuti). Servite le lumachine ben calde.



## TAGLIATA DI ALALUNGA AL SESAMO CON MANGO E MAIONESE AL POMODORO

Una tagliata che si presenta impegnativa per ingredienti, ma semplicissima per preparazione: concedersi questo piatto è una coccola alla portata di tutti.



### Ingredienti:

400 gr di alalunga  
20 gr di sesamo nero  
Succo di un limone  
Olio evo q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Mango q.b.  
Cetriolo q.b.

### Per la maionese al pomodoro

2 pomodorini  
1 tuorlo d'uovo  
Succo di ½ limone  
100 ml di olio di semi  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

### Difficoltà:

Facile

### Tempo di preparazione:

30 minuti

### Tempo di cottura:

4 minuti

### Dosi:

4 persone

### Fonte:

hellofish.it

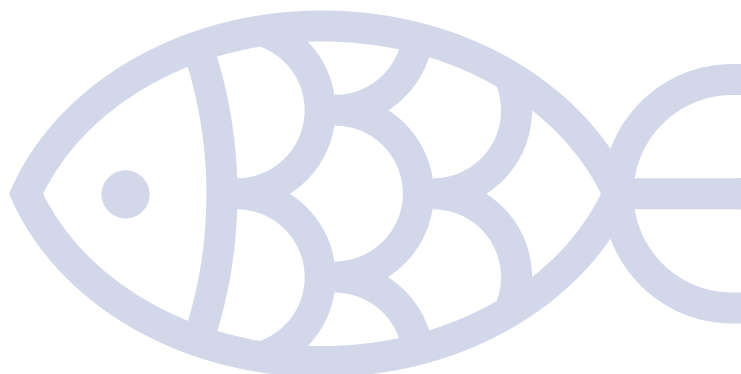
### Preparazione:

Lavate e asciugate l'alalunga. Ponete il pesce in una ciotola con olio, limone, sale e pepe e fate riposare in frigorifero per 20 minuti.

Lavate, asciugate e tagliate i pomodorini avendo cura di togliere i semi, poneteli in un frullatore ad immersione con il tuorlo d'uovo, il sale, il pepe e il succo di mezzo limone. Frullate a velocità bassa. Aggiungete l'olio di semi lentamente, in modo che si incorpori bene alla crema. Proseguite finché la maionese non avrà raggiunto la densità desiderata e mettetela da parte.

Prendete l'alalunga e tagliatelo, cospargete le fettine con il sesamo nero e fatele scottare in padella 2 minuti per lato.

Trascorso il tempo di cottura ponete la tagliata di alalunga in un piatto da portata decorato con cubetti di mango e fettine di cetriolo, guarnite con la maionese al pomodoro e servite caldo.



## TORTINO DI ALICI

### LE RICETTE DI CARLO CAMBI

Carlo ci propone un classico della cucina di pesce italiana che ha diverse varianti a seconda delle regioni. Questa è la versione napoletana: più semplice, agile da preparare e ottima da gustare.



#### Ingredienti:

600 gr di alici  
1 fetta di pane casereccio  
1 mazzetto di erbe aromatiche  
2 cucchiaini di origano  
6 pomodori ben maturi  
1 pugno di capperi dissalati  
Olio evo q.b.  
Sale q.b.  
Pepe (o peperoncino) q.b.

#### Difficoltà:

Facile

#### Tempo di preparazione:

30 minuti

#### Tempo di cottura:

15 minuti

#### Dosi:

4 persone

#### Fonte:

hellofish.it

#### Preparazione:

Pulite e diliscate le alici (farlo è semplicissimo basta staccare la testa del pesce e poi aprirlo con le mani a metà per la lunghezza ed estrarre la spina).

Accendete il forno a 180°C e oliate una teglia capiente.

Eliminate la crosta al pane e tritate la mollica al coltello.

Scottate i pomodori per 1 minuto in abbondante acqua e pelateli. Affettateli a filetti.

Raccogliete in una ciotola origano, prezzemolo e aglio tritati.

Adagiate uno strato di alici sulla teglia a pancia in giù una a fianco all'altra e conditele con un filo d'olio, un po' del mix di aromi, qualche filetto di pomodoro, qualche capperi, e finite con una manciata di mollica di pane.

Procedete allo stesso modo formando 4-5 strati o quanti ne consentiranno gli ingredienti.

Infornate e cuocete il tortino di alici per 15-20 minuti. Sfornate e servite. Volendo si possono aggiungere delle olive verdi e nere denocciolate.

## ORATA AL CARTOCCIO IN PADELLA

LE RICETTE DI  
**RENATA BRIANO**

Renata ci propone l'Orata in tutta la semplicità del cartoccio, ma con un trucco per garantire un sapore particolare alle carni del pesce.



### Ingredienti:

2 orate intere (circa 400 gr.)  
1 limone  
Foglie di salvia q.b.  
½ spicchio d'aglio  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio evo q.b.

### Difficoltà:

Facile

### Tempo di preparazione:

40 minuti

### Tempo di cottura:

20 minuti

### Dosi:

4 persone

### Fonte:

hellofish.it

### Preparazione:

Eliminate le squame, passando la parte di coltello senza lama (o l'apposito attrezzo per togliere le squame) dalla coda verso la testa e, con una lieve pressione, passando più volte, le squame si staccheranno tutte.

Dopo aver tolto le squame, fate un taglio all'altezza della pancia, infilate le dita e togliete le interiora. Sciacquate le vostre orate, pulitele e asciugatele con carta assorbente.

A questo punto salate le orate massaggiando ogni lato. Prendete due fogli di carta forno abbastanza grandi.

Attenzione: non utilizzate mai l'alluminio per il cartoccio perché con il calore a contatto dei liquidi tende a rilasciare delle sostanze sull'alimento. Non è salutare e modifica anche il gusto finale!

Adagiate le orate al centro del foglio di carta, aggiungete in ognuna 3 fettine di limone (due sopra e una all'interno della pancia). Insaporite con una fettina d'aglio e la salvia. Ungete con un filo d'olio e poco pepe.

Chiudete la carta forno arrotolando le estremità sul pesce e poi i lati a caramella. Sigillate bene in modo che non escano i liquidi. Posizionate i cartocci in padella. Accendete il fuoco a fiamma bassa e chiudete con un coperchio. Cuocete per circa 10 minuti senza scoprire. Poi girate i cartocci e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Spegnete il fuoco, aprite una parte della carta da forno e con una forchetta alzate la pelle dell'orata e guardate se la carne è bella bianca, ancora umida (non deve cuocere troppo sennò diventa stopposa) e se si stacca facilmente. Altrimenti richiudete il cartoccio e lasciate cuocere ancora qualche minuto.

Servite ogni orata nel suo cartoccio, quando lo aprirete si sprigionerà un gradevole profumo di mare!

## > RISOTTO CON BRANZINO AL LIMONE

### LE RICETTE DI RENATA BRIANO

Renata ci propone un morbido risotto dal delicato sentore di limone, qui infuso dalla scorza dell'agrume italiano per eccellenza.



#### **Ingredienti:**

1 branzino da 400 gr.  
320 gr di riso Carnaroli  
1 cipollotto fresco  
½ bicchiere di vino bianco secco  
1 l di fumetto di pesce  
½ limone non trattato  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio evo q.b.  
Fiocchetti di burro q.b.

#### **Difficoltà:**

Facile

#### **Tempo di preparazione:**

40 minuti

#### **Tempo di cottura:**

20 minuti

#### **Dosi:**

4 persone

#### **Fonte:**

hellofish.it

#### **Preparazione:**

Per prima cosa pulite e sfilettate il branzino con le forbici e l'apposito coltello.

Togliete le interiora, la testa, le lische e la pelle per ottenere 4 filetti.

Utilizzate gli scarti (tranne le branchie che danno un gusto amaro) per preparare il fumetto.

Filtrate il fumetto e tenetelo in caldo. In una risottiera, scaldate l'olio evo e fate appassire leggermente il cipollotto affettato.

Aggiungete subito il riso e fatelo tostare un minuto, mescolando. Sfumate con il vino bianco, fatelo evaporare e cominciate ad aggiungere con il mestolo il fumetto ben caldo. Continuate a mettere altro brodo ogni volta che quello messo prima viene assorbito e procedete con la cottura per altri 13-14 minuti. Mescolate di tanto in tanto.

Nel frattempo tagliate a striscioline o a cubetti i filetti di branzino e grattugiate la buccia del limone recuperando solo la parte gialla. Aggiungete la scorza di limone quando mancano tre minuti alla fine della cottura e il branzino quando ne manca uno.

Terminate la cottura mescolando e togliete la pentola dal fuoco.

Mantecate con il burro e mescolate energicamente per formare una cremina (riso all'onda).

Servite caldo decorando con una fettina di limone e foglioline di prezzemolo.

## > CEFALO DORATO IN INSALATA

LE RICETTE DI  
**CARLO CAMBI**

Carlo ci propone una ricetta con il Cefalo, che in Toscana è chiamato "Gaggia d'oro". In questa preparazione viene valorizzata la finezza della sua carne, in un'insalata di mare di tutto rispetto.



### **Ingredienti:**

2 cefali per complessivo 1,5 kg  
500 gr di patate  
2 cucchiaini di olive  
Pomodorini q.b.  
Pepe nero in grani q.b.  
Ginepro in grani q.b.  
1 bouquet guarni  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio evo q.b.  
Insalata q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

2 ore e 40 minuti

### **Tempo di cottura:**

30 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **Fonte:**

hellofish.it

### **Preparazione:**

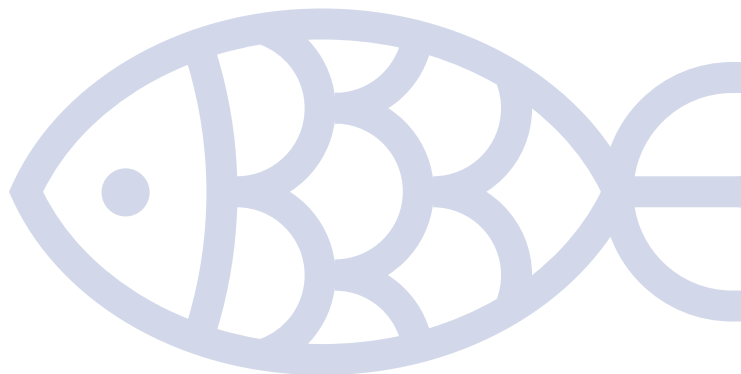
In una pesciera mettete due cefali puliti dalle squame e dalle interiora, ma comprensivi di testa.

Copriteli di acqua abbondante e salata, fateli cuocere per circa 10 minuti insieme ai grani di pepe e di ginepro, al bouquet guarni e ad una goccia di aceto.

Una volta lessato il pesce, scolatelo e prelevate la polpa pulita della pelle e della lisca. Buttate anche la testa.

Lessate le patate e tagliatele a metà. Disponete su un piatto da portata la polpa di pesce, aggiungete le patate e i pomodori, le olive denocciolate e qualche foglia di insalata. Salate e pepate.

Dopo avere tenuto la preparazione al fresco per un paio d'ore, coperta con della pellicola da cucina, irrorate con un filo d'olio e servite.



## > BRUSCHETTE PRIMAVERA CON CEFALO DORATO

LE RICETTE DELLA  
**FEDERAZIONE ITALIANA  
CUOCHI**

Lo chef Pietro Pupillo ci suggerisce una bruschetta speciale, dove protagonisti assoluti sono il datterino e il Cefalo, con una menzione speciale per gli asparagi e la menta: un croccante tuffo nei gusti del mare e della terra.



### **Ingredienti:**

10 fette di pane casareccio  
100 gr di fave sgucciate e spellate  
100 gr di piselli sgucciate  
200 gr di puntarelle pulite da tagliare  
1,2 kg di filetto pulito di cefalo dorato o lustrino (trancetti di circa 120 gr cadauno, ricavati da 2 cefali interi da circa 900 gr)  
300 ml di estratto di datterino (ottenuto all'estrattore con circa 1 kg di pomodorini datterino)  
20 asparagi verdi puliti  
30 foglie di rucola  
3 spicchi d'aglio  
Sale, pepe e menta q.b.  
Fiori edibili q.b.  
Aceto e olio evo q.b.

### **Difficoltà:**

Media

### **Tempo di preparazione:**

20 minuti

### **Tempo di cottura:**

10 minuti

### **Dosi:**

10 persone

### **Fonte:**

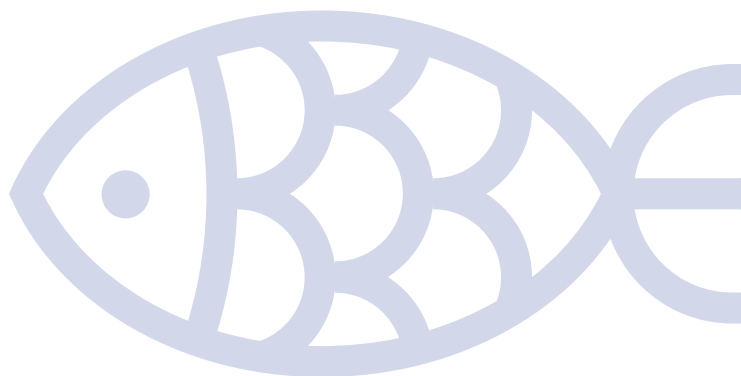
hellofish.it

### **Preparazione:**

Dopo aver preparato le fette di pane casareccio, rosolatele in una padella con olio evo, aglio e peperoncino.

Cuocete il trancio di cefalo dalla parte della pelle ben croccante e ultimate la cottura in forno dolce, sbianchite fave, piselli e asparagi e conditeli a caldo con pepe, menta e olio evo.

Composizione del piatto: bagnate la fetta di pane caldo e croccante nell'estratto di datterino e disponetevi due punte d'asparago, le fave e i piselli. Dopo aver adagiato nel piatto il pane, coprite con il trancio di cefalo e guarnite con foglie di rucola e fiori edibili.



## > BOSEGA MARINATA ALLA BRACE

“Le anguille di Comacchio richiamano alla memoria abitatori delle stesse valli i quali, quando sono portati ai mercati verso la fine di autunno, sono belli, grassi e di ottimo sapore”. (Artusi)



### **Ingredienti:**

1 bosega di almeno un kg  
1 cipolla  
2 spicchi di aglio  
1 cucchiaino di senape  
Mezzo bicchiere di olio evo  
1 bicchiere di vino bianco secco  
2 cucchiari aceto di vino bianco  
Sale q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

20 minuti + marinatura

### **Tempo di cottura:**

10/15 minuti

### **Dosi:**

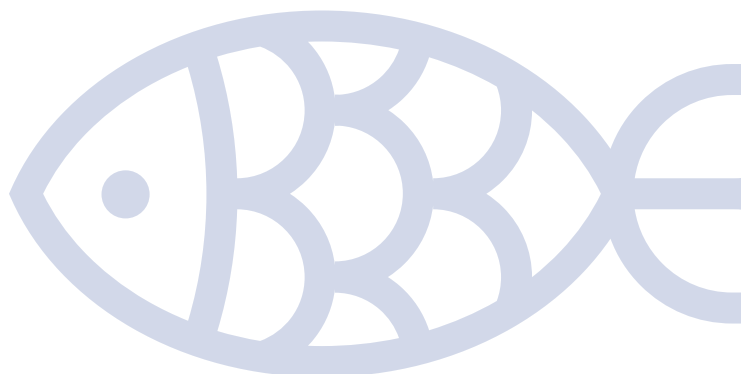
4 persone

### **Preparazione:**

Squamare la bosega, eviscerarla e tagliarla in tranci di 4-5 cm di spessore. Tritare cipolla e aglio.

In una terrina abbastanza capiente versare vino, olio e aceto, aggiungere il cucchiaino di senape, il sale e gli ortaggi tritati. Emulsionare il tutto e disporre i tranci di pesce in modo che risultino ben coperti dal liquido. Far marinare per un paio di ore.

Grigliare con brace forte girando i tranci secondo necessità, bagnandoli con qualche cucchiaino di marinatura.





## > BOSEGA AL CARTOCCIO

Una preparazione semplice e leggera che può essere servita anche come piatto unico, che richiede un esemplare di dimensioni abbastanza grandi. Il periodo migliore per preparare questo piatto è verso la primavera quando i pesci si risvegliano dalla stasi invernale e si nutrono dei primi germogli delle piante acquatiche.



### **Ingredienti:**

1 bosega di almeno 1 kg  
2 patate  
1 cipolla rossa  
1 cavolo cappuccio  
Salamoia bolognese q.b.  
Olio evo q.b.  
Aceto di vino q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

30 minuti

### **Tempo di cottura:**

40 minuti

### **Dosi:**

4 persone

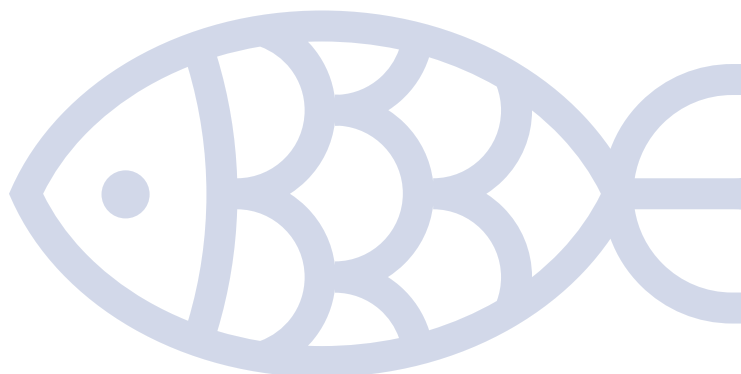
### **Preparazione:**

Squamare la bosega, eviscerarla e tagliarla in quattro tranci di peso simile.

Bagnare i tranci con aceto e cospargeteli con due pizzichi di salamoia ciascuno (se non disponete di salamoia bolognese potete farla sul momento, tritando un rametto di rosmarino, uno spicchio di aglio e una mezza manciata di sale grosso).

Prendete un pezzo di stagnola sufficiente a contenere i tranci e disponetevi un letto composto da fette di patate di circa mezzo centimetro di spessore, rondelle di cipolla e rondelle di cavolo cappuccio tagliate a metà. Appoggiate i tranci sul letto di patate, cipolla e cavolo e irrorate con un'abbondante cucchiata di olio.

Chiudete i cartocci e disponete in forno caldo a 180°C per circa mezzora.



## > CEFALI ALLA MARINARA

Leggermente piccanti,  
grazie al tabasco, ma dai  
profumi del Belpaese e del  
mare. Semplici e gustosi!



### **Ingredienti:**

12 cefali  
1 spicchio d'aglio  
300 gr di passata di pomodoro  
1 cucchiaino di olive nere  
1 cucchiaino di capperi  
½ bicchiere di vino bianco  
Qualche goccia di tabasco  
Qualche fetta di pane  
Olio evo q.b.  
Sale q.b.  
Prezzemolo q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

40 minuti

### **Tempo di cottura:**

20 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **Fonte:**

hellofish.it

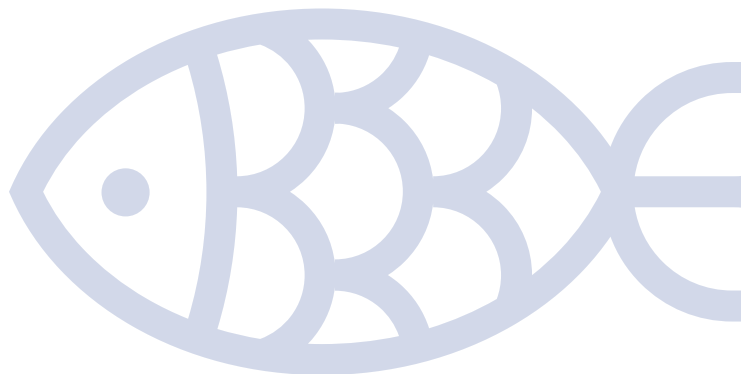
### **Preparazione:**

Lavate e asciugate i cefali, incideteli nella pancia e togliete le spine e le interiora.

Soffriggete uno spicchio d'aglio in una padella con abbondante olio caldo. Togliete l'aglio, aggiungete i cefali e fateli dorare da entrambi i lati.

Aggiungete la passata di pomodoro, mezzo bicchiere d'acqua, il sale, le olive nere e i capperi, insaporite con qualche goccia di tabasco. Sfumate con il vino bianco e continuate a cuocere.

Quando i pesci saranno cotti impiattate insaporendo con abbondanti foglioline di prezzemolo e servite caldo con fette di pane abbrustolito.



## > CEFALO O VERZELATA CON POMODORI ED ERBE

Una preparazione stuzzicante, quasi un finger food, con un gusto croccante da inaffiare col succo di limone fresco.



### Ingredienti:

10-12 cefali o verzelate  
2 spicchi d'aglio sbucciati  
2 cucchiari di prezzemolo tritato finemente  
500 gr di pomodori maturi pelati, privati dei semi e tagliati a pezzetti  
Sale marino e pepe nero appena macinato q.b.  
45 ml di vino bianco secco  
10 piccole foglie di basilico tritate finemente  
1 limone  
Olio evo q.b.

### Difficoltà:

Facile

### Tempo di preparazione:

40 minuti

### Tempo di cottura:

30 minuti

### Dosi:

4 persone

### Fonte:

hellofish.it

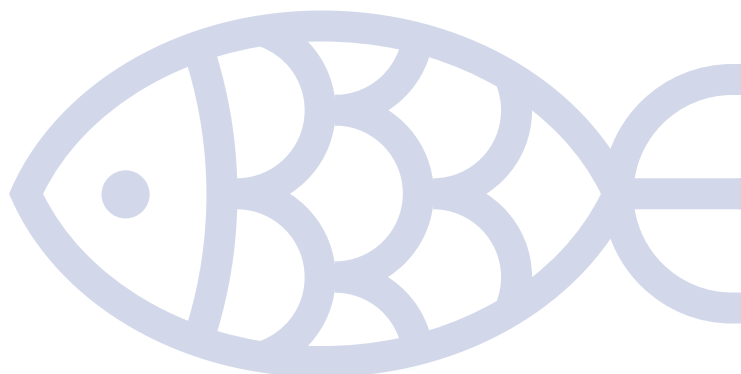
### Preparazione:

Fate un soffritto tritando finemente l'aglio, il sedano e il prezzemolo. Scaldate l'olio in una padella abbastanza grande da contenere il pesce e fate rosolare il soffritto dolcemente per circa 5 minuti, mescolando regolarmente.

Aggiungete i pomodori, aggiustate di sale e pepe e cuocete a fuoco lento per altri 10 minuti per permettere alla salsa di addensarsi.

Asciugate i cefali con carta assorbente da cucina e adagiateli nella salsa di pomodoro.

Sfumate con il vino bianco e cuocete dolcemente per altri 10 minuti versando di tanto in tanto quanto più sugo possibile sopra il pesce. Servite con una generosa spolverata di basilico tritato e una spruzzata di limone fresco.



## > MUGGINE AL FORNO CON PATATE

LE RICETTE DI  
**CARLO CAMBI**

Carlo ci propone la più classica delle ricette che si possono realizzare con i cefali. In questo caso il Muggine che è il Cefalo comune ne è il protagonista ma si può fare anche con la Bosega e con la Verzelata.



### **Ingredienti:**

½ kg di muggine o bosega o verzelata  
6 patate medie a pasta gialla  
1 limone  
Prezzemolo q.b.  
Olio evo q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

30 minuti

### **Tempo di cottura:**

20 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **Fonte:**

hellofish.it

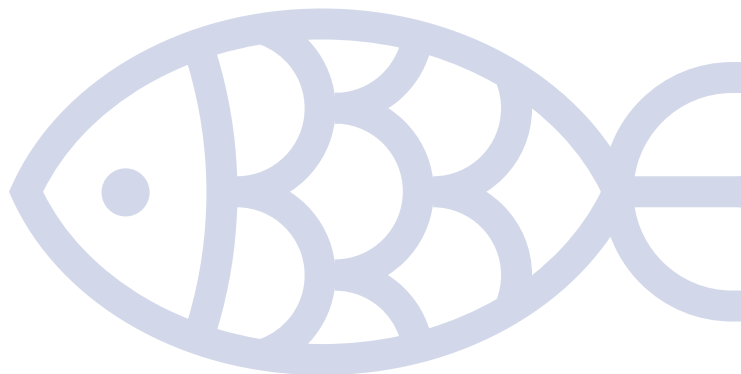
### **Preparazione:**

Eviscerate, pulite e squamate il pesce, lavate, sbucciate, asciugate ed affettate le patate.

Foderate una teglia con carta forno, ricopritene la superficie con le fettine di patate, disponete sulle patate i tranci di cefalo.

Salate, irrorate con il succo di limone e con un filo d'olio.

Infornate a 220°C calcolando come tempi di cottura 15 minuti per kg. Servite insaporendo con foglie di prezzemolo e abbondante pepe (se non ci sono bambini).



## > LINGUINE CON LA BOTTARGA DI MUGGINE



### **Ingredienti:**

100 gr di bottarga di muggine  
1 spicchio di aglio  
6 pomodorini  
Prezzemolo q.b.  
Olio evo q.b.  
Peperoncino q.b.  
Sale q.b.  
Limone q.b.  
350 gr di linguine

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

15 minuti

### **Tempo di cottura:**

10 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **PREPARAZIONE:**

Mettere a bollire dell'acqua in una pentola sul fuoco.

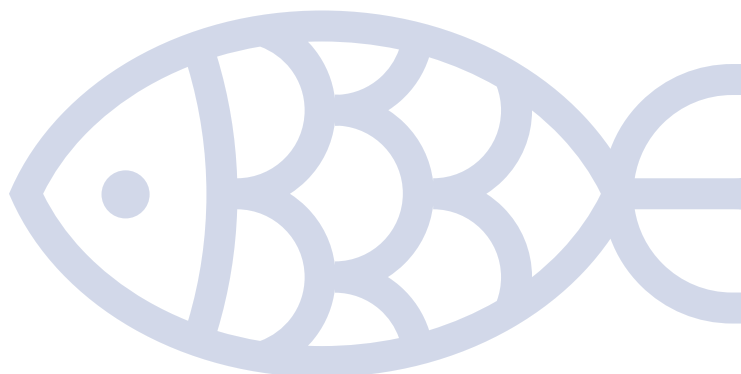
Intanto far soffriggere l'aglio con il peperoncino in una padella con dell'olio.

Aggiungere i pomodorini tagliati a metà al soffritto.

Una volta che l'acqua è arrivata a bollore, aggiungere il sale e le linguine.

A metà cottura scolare le linguine e aggiungerle al sughetto preparato in padella.

Amalgamare il tutto aggiungendo la bottarga, il prezzemolo e qualche goccia di limone.



## > INSALATA DI PATATE E CEFALO BOTOLO

Una ricetta facile e veloce.  
Un'ottima alternativa alle  
insalate a base di pollo.  
Può essere servita come  
antipasto o essere un ottimo  
piatto unico gustoso e  
leggero



### **Ingredienti:**

1,5 kg di cefalo botolo (2 compresi di testa)  
4 patate a polpa gialla  
2 cucchiari di olive verdi denocciolate  
qualche pomodoro secco sott'olio  
1 cucchiaino di grani di pepe nero  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio evo q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

15 minuti

### **Tempo di cottura:**

10 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **Fonte:**

hellofish.it

### **PREPARAZIONE:**

Mettete sul fuoco, in una pesciera con acqua salata, due cefali squamati e puliti delle interiora, ma comprensivi di testa.

Lasciateli cuocere dieci minuti al momento dell'ebollizione dell'acqua aggiungendo i grani di pepe nero.

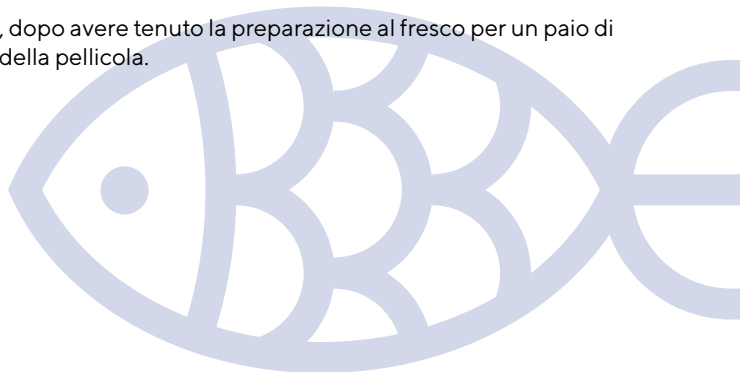
Una volta lessati, scolateli e prelevate la polpa pulita della pelle e della lisca. Buttate anche la testa.

Mettere a bollire le patate, una volta cotte, tagliatele a fette tonde, disponetele su un piatto da portata e conditele con sale, pepe e un filo d'olio.

Sistemateli sopra il pesce e aggiustate con sale, pepe e olio a piacimento.

Per finire, aggiungere alla composizione le olive verdi denocciolate e un giro di pomodori sott'olio.

Servite l'insalata, dopo avere tenuto la preparazione al fresco per un paio di ore coperta con della pellicola.



## SCALOPPINE DI ORATA AGLI AGRUMI

LE RICETTE DI  
**RENATA BRIANO**

Renata ci propone una scaloppina in versione marinara, dove i tranci di pesce vengono valorizzati dal gusto pungente degli agrumi.



### Ingredienti:

2 orate sfilettate (circa 720 gr peso netto)  
1 spicchio d'aglio  
30 ml d'olio evo  
1 limone biologico  
½ arancia  
Farina di riso q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
80 gr di insalata misticanza  
Olio evo q.b.

### Difficoltà:

Facile

### Tempo di preparazione:

20 minuti

### Tempo di cottura:

10 minuti

### Dosi:

4 persone

### Fonte:

hellofish.it

### Preparazione:

Asciugate con carta assorbente i filetti di orata.

Mettete un po' d'olio in una padella con lo spicchio d'aglio.

In un piatto fondo mettete la farina di riso (se non l'avete va bene anche quella normale) e infarinate i filetti. Adagiate i filetti infarinati nella padella unta.

A parte, grattugiate il limone e spremetene mezzo. Spremete anche la mezza arancia.

Tagliate qualche fettina del limone rimasto per la guarnizione. Tenete da parte sia il succo che le fettine.

Mettete su fuoco dolce la padella capiente con i filetti, appoggiandoli dalla parte della pelle, se ce l'hanno.

Lasciate cuocere i filetti di orata per 3/4 minuti in modo che siano ben dorati, poi girateli dall'altra parte e proseguite la cottura per altri 3 minuti anche dall'altro lato.

Aggiungete la scorza di limone grattugiata e il succo degli agrumi e aggiustate di sale e pepe. Lasciate evaporare per 3 minuti e spegnete il fuoco.

Nei piatti da portata, create un letto di insalatina misticanza condita con un filo d'olio e poco sale.

Servite i filetti di orata agli agrumi assieme all'insalata e qualche fettina di limone.

## > CAMELLONE D'ORATE

LE RICETTE DI  
**CARLO CAMBI**

Carlo ci propone un simpatico gioco di parole per presentare la regina delle tavole, l'Orata, qui avvolta nel cartoccio come fosse una caramella: ricetta sbarazzina e gustosissima.



### **Ingredienti:**

2 orate sfilettate  
8 pomodorini  
2 coste di sedano  
4 fettine di lime  
Succo di limone q.b.  
Olio evo q.b.  
Sale q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

60 minuti

### **Tempo di cottura:**

40 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **Fonte:**

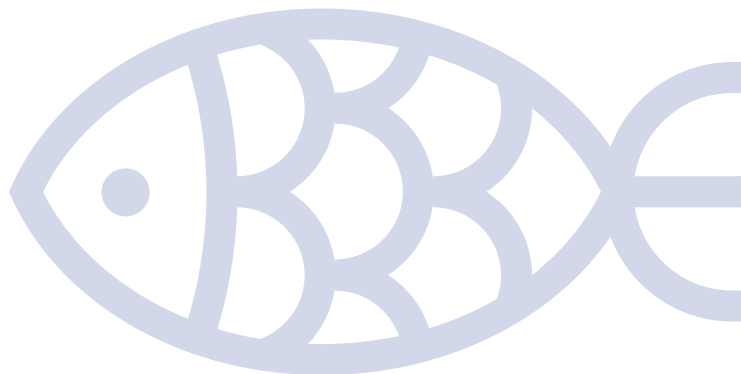
hellofish.it

### **Preparazione:**

Lavate bene i filetti d'orata, asciugateli e fateli marinare con olio extravergine d'oliva, limone e sedano. Lasciate riposare per una ventina di minuti.

Mondate i pomodori e tagliateli, poneteli nei cartocci con l'orata e un po' di sedano, irrorate con l'olio di marinatura.

Chiudete i cartocci a caramella e infornate a 180 gradi per circa 18 minuti. Servite con fettine di lime.





## FUMETTO DI PESCE

### LE RICETTE DI RENATA BRIANO

Renata ci propone una riduzione di pesce da utilizzare a piacere per insaporire e preparare le ricette più variegate.



#### Ingredienti:

1 litro d'acqua  
400 gr di scarti di pesce (lische e parature)  
60 gr di cipolla  
60 gr di porro  
50 ml di vino bianco  
Grani di pepe bianco q.b.  
Sale grosso q.b.  
Olio evo q.b.  
Prezzemolo q.b.

#### Difficoltà:

Facile

#### Tempo di preparazione:

1 ora e 20 minuti

#### Tempo di cottura:

55 minuti

#### Dosi:

4 persone

#### Fonte:

hellofish.it

#### Preparazione:

Lavate bene gli scarti del pesce: testa, lisca centrale e le pinne, eliminando l'eventuale sangue rimasto sulla carne. Eliminate l'estremità e le foglie verdi del porro e tagliatelo a rondelle.

Sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchi. Scaldate l'olio in una pentola poi aggiungete il porro e la cipolla e lasciate appassire per 5 minuti.

Aggiungete gli scarti di pesce e insaporite a fuoco medio per un paio di minuti mescolando in modo che il pesce non si attacchi alla pentola.

Sfumate col vino bianco e una volta evaporato l'alcol aggiungete l'acqua. Unite il pepe in grani, il prezzemolo in foglie e un pizzico di sale.

Lasciate sobbollire a fuoco basso per 50 minuti.

Schiumate ogni tanto con l'ausilio di una schiumarola.

Una volta finita la cottura, filtrate il brodetto utilizzando un colino a maglie strette. Utilizzate a piacere.

#### Conservazione:

Se non utilizzate subito il fumetto, lasciatelo raffreddare completamente e conservatelo in un contenitore chiuso ermeticamente in frigorifero per un paio di giorni. Volendo potete anche congelarlo: è molto utile averlo a disposizione quando, ad esempio, vi viene voglia di un bel risotto a base di pesce.

## BRANZINO AL SALE ALLE ERBE AROMATICHE

LE RICETTE DI  
**RENATA BRIANO**

Renata ci propone una preparazione semplicissima a base di Branzino che - tra sale e erbe - sprigiona tutta la bontà del mare.



### Ingredienti:

2 branzini medi  
3 rametti di timo fresco  
2 foglie di salvia  
1 rametto di rosmarino  
Qualche foglia di basilico  
1500 gr di sale grosso  
3 albumi  
Olio evo q.b.

### Difficoltà:

Facile

### Tempo di preparazione:

40 minuti

### Tempo di cottura:

25 minuti

### Dosi:

4 persone

### Fonte:

hellofish.it

### Preparazione:

Pulite e lavate i branzini. Per questa cottura si lasciano le squame.

Tritate le erbe aromatiche, mettetele in una ciotola con il sale e mescolate bene.

Togliete le interiora, la testa, le lische e la pelle per ottenere 4 filetti.

Montate leggermente con la frusta elettrica (o con una forchetta in una fondina) gli albumi a neve.

Uniteli al sale aromatizzato.

Sistamate metà sale sul fondo del contenitore dove cuocerete a vapore i branzini.

Poi adagiate sopra i pesci e copriteli con il resto del sale.

Cuocete a vapore nel cestello della vaporiera o nel forno a vapore per circa 25 minuti.

A fine cottura, togliete il sale e servite il pesce sfilettato e condito con olio evo.

Potete accompagnarlo con della maionese e una bella insalata di stagione oppure con patate bollite schiacciate e condite.

## > ZUPPA DI COZZE

Un classico della cucina marinara, per un gusto in grado di conquistare tutti con la sua semplice bontà.



### **Ingredienti:**

2 kg di cozze  
2 spicchi d'aglio  
300 gr di pomodorini  
1 ciuffo di prezzemolo  
Peperoncino q.b.  
Olio evo q.b.  
Sale q.b.  
Pane q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

30 minuti

### **Tempo di cottura:**

15 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **Fonte:**

hellofish.it

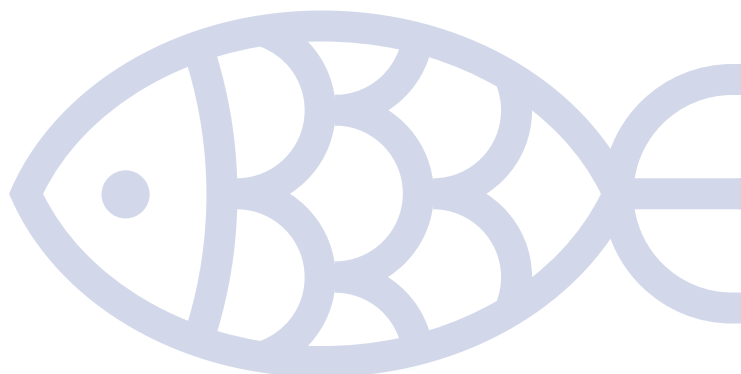
### **Preparazione:**

Lavate le cozze sotto l'acqua corrente, sfregate bene i gusci per pulirli e mettetle da parte.

In un tegame fate imbiondire l'aglio con l'olio e il peperoncino, aggiungete i pomodori che avrete precedentemente tagliato e privato dei semi, salate e fate cuocere per 10 minuti.

Aggiungete le cozze al sugo, chiudete con un coperchio il tegame in modo che le cozze possano schiudersi e rilasciare l'acqua di mare che contribuirà ad insaporire il sugo.

Quando tutte le cozze saranno aperte, aggiungete il prezzemolo, mescolate bene e servite con fette di pane caldo.



## > VONGOLE CON PANE AROMATIZZATO ALL'AGLIO

Un antipasto gustoso, caratterizzato dall'aroma intenso dell'aglio per accompagnare il sapore delicato della Vongola.



### **Ingredienti:**

1 kg di vongole  
Succo di un limone  
4 - 5 spicchi d'aglio  
8 - 10 fette di pane fresco  
Olio evo q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Prezzemolo q.b.  
Insalata mista q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

35 minuti

### **Tempo di cottura:**

15 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **Fonte:**

hellofish.it

### **Preparazione:**

Mettete le vongole in un recipiente colmo d'acqua fredda per 2 ore, in modo da eliminare tutte le impurità.

Trascorse le 2 ore fate scaldare un filo d'olio in una padella, aggiungete le vongole con l'aglio, salate e pepate. Fate cuocere finché le vongole non si saranno schiuse.

Trascorso il tempo di cottura fate intiepidire le vongole, sgusciatele e insaporitele con il prezzemolo, un filo d'olio e un po' di limone.

Mettete in un mixer l'olio con l'aglio e un po' di prezzemolo. Frullate per pochi secondi per ridurre il tutto alle dimensioni di un soffritto.

Foderate una teglia con della carta forno, ponete al suo interno il pane e cospargete su ogni fetta un po' d'olio aromatizzato all'aglio. Fate abbrustolire in forno per 5 minuti.

Servite le vongole con il pane così ottenuto e un po' d'insalata mista.

## > SPAGHETTI CON LE TELLINE

“Poiché si sentono ricordare spesso, come minestra asciutta di magro, anche gli spaghetti con le telline, mi converrà indicarveli, sebbene, a gusto mio, sia da preferirsi il riso” (Artusi)



### **Ingredienti:**

1,4 kg di telline  
350 gr spaghetti  
Sale q.b.  
Olio evo q.b.  
Burro q.b.  
Parmigiano q.b.  
Mezza carota  
Mezzo gambo di sedano  
Mezza cipolla  
1 spicchio d'aglio  
4-5 funghi secchi  
Pepe q.b.  
Sugo di pomodoro q.b.

### **Difficoltà:**

Difficile

### **Tempo di preparazione:**

35 minuti

### **Tempo di cottura:**

25 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **Preparazione:**

Eliminare la sabbia dalle telline, quindi lavarle e porle in un recipiente con acqua fresca salata per due ore.

Asciugare le telline e metterle in padella con l'acqua (la quantità di acqua deve essere sufficiente per la cottura della pasta).

Una volta aperte, levare i gusci e conservare l'acqua di cottura (filtrare l'acqua in caso di residui di sabbia).

Preparare a parte un soffritto con olio evo, cipolla, sedano, carota e lo spicchio d'aglio.

Una volta soffritto, aggiungere le telline prive del guscio, i funghi secchi rinvenuti in acqua, un pizzico di pepe e un po' di acqua di cottura delle telline messa da parte.

Dopo qualche minuto, unire gli spaghetti e portarli a cottura con il resto dell'acqua messa da parte.

Rispettare i minuti di cottura degli spaghetti e poi assaggiare per valutarne la cottura e la sapidità. Se necessario aggiungere il sale ed eliminare l'eventuale acqua rimasta.

Aggiungere il sugo di pomodoro sufficiente per dare colore alla pasta e, a seconda dei gusti, il burro e il parmigiano.

## > SOGLIOLE E ASPARAGI CON SALSA AI LAMPONI

In questa ricetta il lampone non è relegato al ruolo di dessert, bensì di protagonista: ecco allora le sogliole, qui addolcite da un manto di crema alla frutta. Da provare!



### **Ingredienti:**

4 sogliole  
20 asparagi  
200 gr di lamponi  
50 ml di aceto di mele  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio evo q.b.

### **Difficoltà:**

Facile

### **Tempo di preparazione:**

45 minuti

### **Tempo di cottura:**

30 minuti

### **Dosi:**

4 persone

### **Fonte:**

hellofish.it

### **Preparazione:**

Mondate gli asparagi, tagliate la parte bianca, conditeli con sale e pepe, poneteli in una teglia ricoperta da carta forno e fateli cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 5 minuti.

Lavate le sogliole sotto l'acqua corrente, asciugatele tamponandole con carta assorbente, salatele e pepatele. Mettete i pesci nella teglia insieme agli asparagi e continuate a cuocere per altri 20 minuti.

Lavate bene i lamponi, frullateli in un mixer con l'olio d'oliva, l'aceto di mele e il sale. Quando la salsa sarà pronta passatela al setaccio per eliminare i semi dei frutti.

Sfornate le sogliole e gli asparagi, impiattate cospargendo i pesci con la salsa ai lamponi e servite.

