



GAMBERO *Aristaeomorpha foliacea*

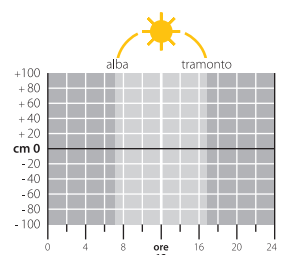
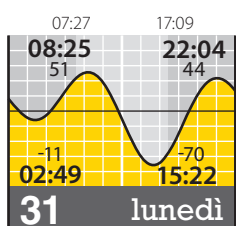
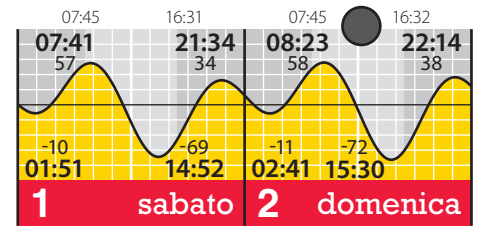
RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON GAMBERONI

Ingredienti per 4 persone:

500 gr. di gamberoni
2 scalogni, prezzemolo, pepe
1 bicchiere di vino bianco, olio evo
250 gr. di riso
30 gr. di burro, 2 gr. di zafferano
1 litro di brodo vegetale
30 gr. di parmigiano

Preparazione:

Soffriggere lo scalogno e stufarlo col brodo. Lasciare in infusione lo zafferano in una tazzina di brodo. Tostare il riso con metà del burro, poi aggiungere lo scalogno stufato e il pepe. Portare il riso a cottura. Nel frattempo saltare in padella i gamberoni sfumando col vino. Mantecare il risotto con lo zafferano, il burro, il parmigiano. Impiattare con i gamberoni e il prezzemolo.





TONNO *Thunnus thynnus*

TAGLIATELLE CON RAGÙ
DI TONNO FRESCO

Ingredienti per 4 persone:

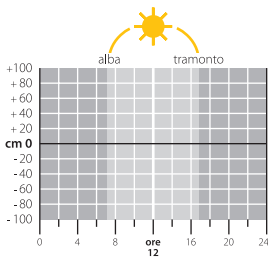
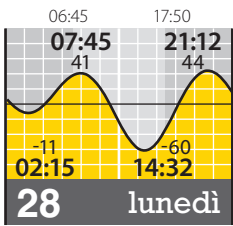
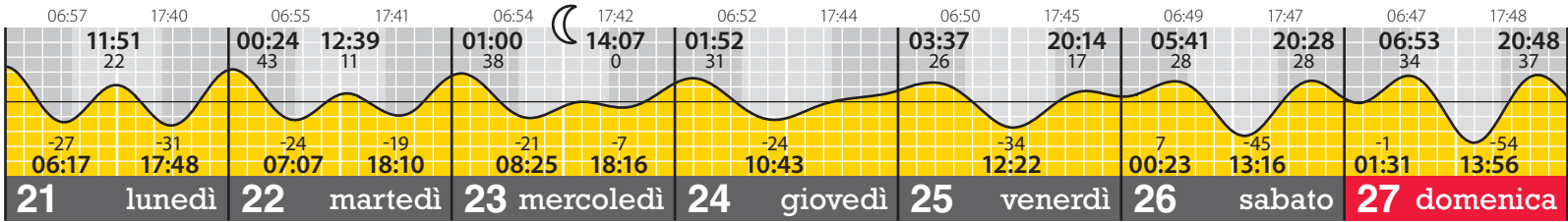
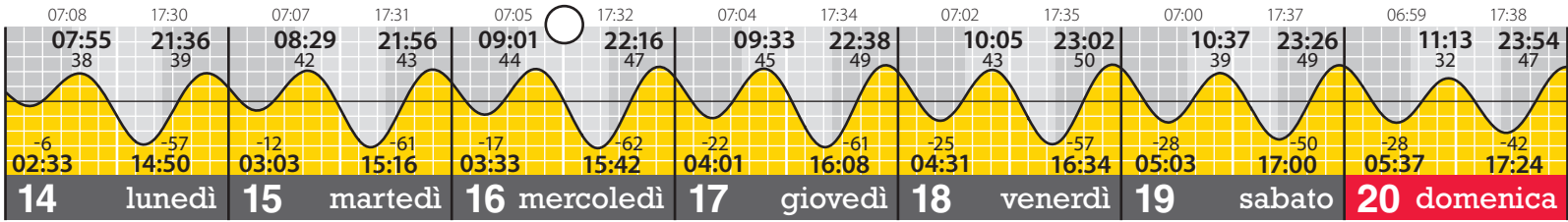
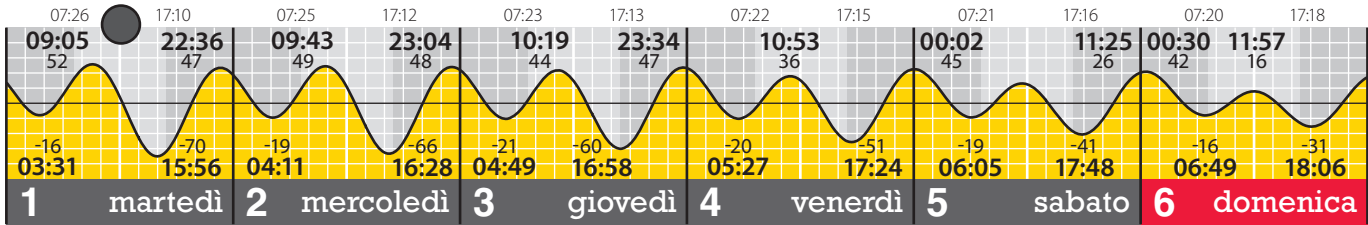
500 gr. di tonno fresco
2 spicchi di aglio, 1 scalogno, sale
prezzemolo fresco, pepe, peperoncino
250 gr. di tagliatelle
500 gr. di pomodorini

4 cucchiaini di olio evo
2 acciughe

Preparazione:

Tagliare a piccoli cubetti il tonno e speziarlo con il pepe, tenerlo in frigo coperto da pellicola. Scottare i pomodorini in acqua bollente, poi pelarli. Soffriggere qualche secondo a

fiamma viva l'aglio, il peperoncino, le acciughe e il prezzemolo tritato. Aggiungere il tonno e farlo rosolare. Unire i pomodorini e abbassare la fiamma continuando la cottura per tre minuti. Aggiustare di sale e pepe. Cuocere le tagliatelle in acqua salata, scolare e unirle al ragù di tonno.





CALAMARO *Loligo vulgaris*

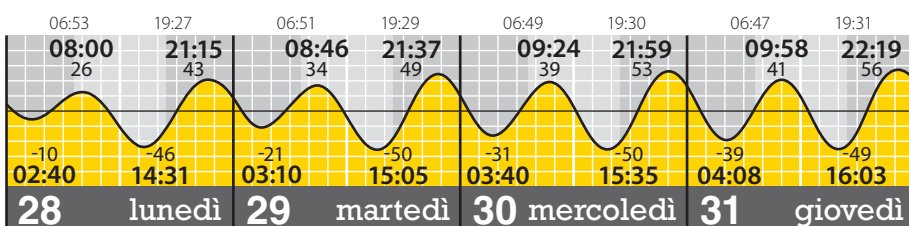
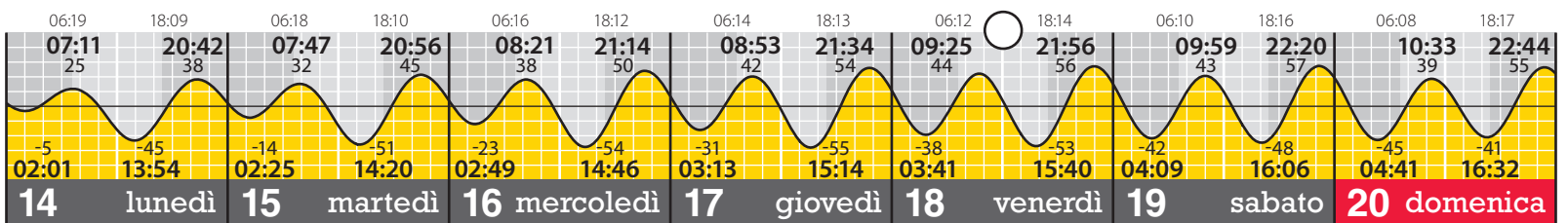
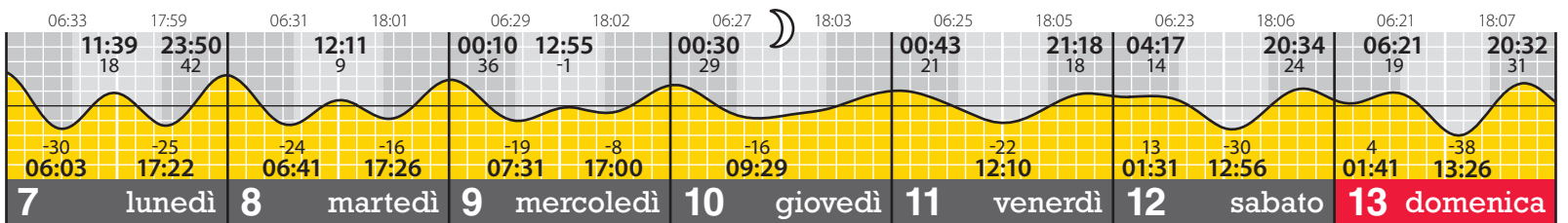
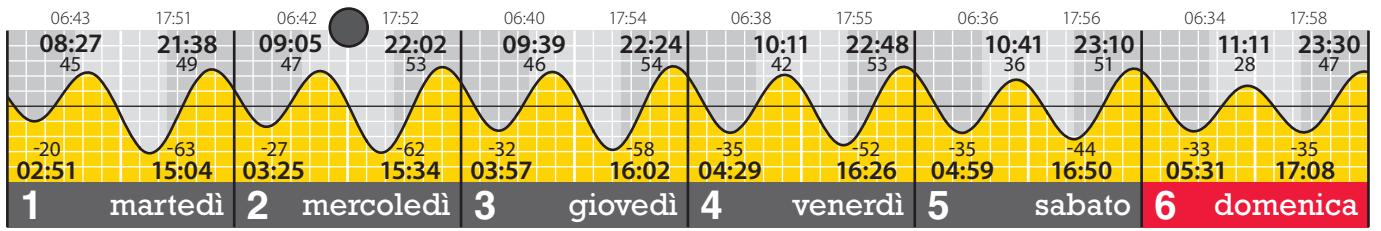
CALAMARI RIPIENI

Ingredienti per 4 persone:

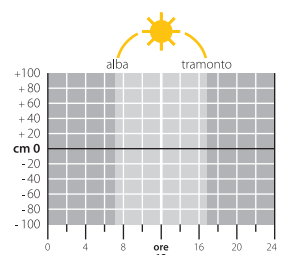
4 calamari da 200 gr ciascuno
400 gr di pan carrè
1 ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaino di mandorle tritate
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
qualche chicco di pepe rosa
rucola
sale e olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione:

Pulire i calamari, separando i tentacoli e la testa dal corpo. Frullare il pan carrè, il prezzemolo, le mandorle, il pepe rosa, un pizzico di sale fino ad ottenere una granella morbida a cui unire il doppio concentrato di pomodoro. Impastare il tutto, aggiungere i tentacoli tagliati a pezzetti. Riempire le sacche di calamaro chiudendo le estremità con uno stecchino. Riporre su una teglia con carta forno e cuocere a 160°C per circa un quarto d'ora. Servirli su un piatto insieme alla rucola e a un filo d'olio.



ORA LEGALE





ASTICE *Homarus gammarus*

SPEZZATINO DI ASTICE
CON MOUSSE DI SPINACI

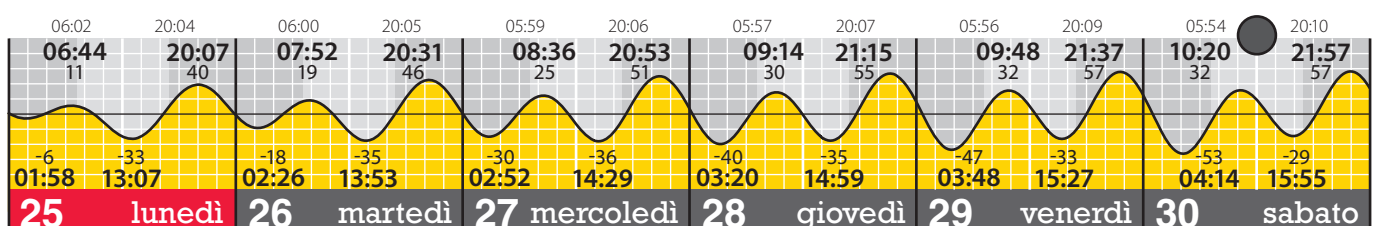
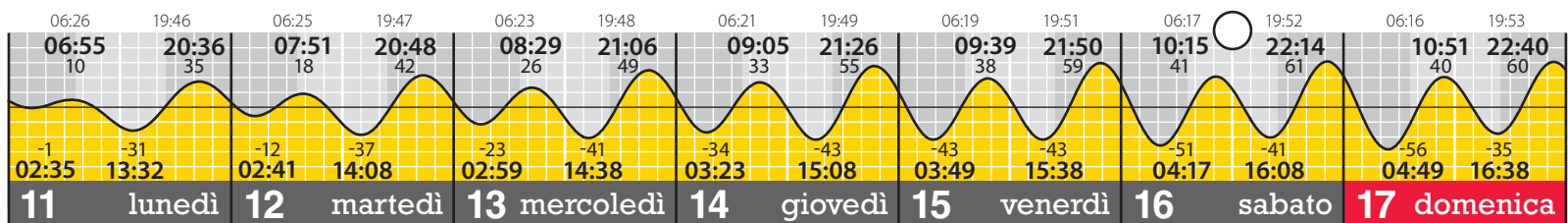
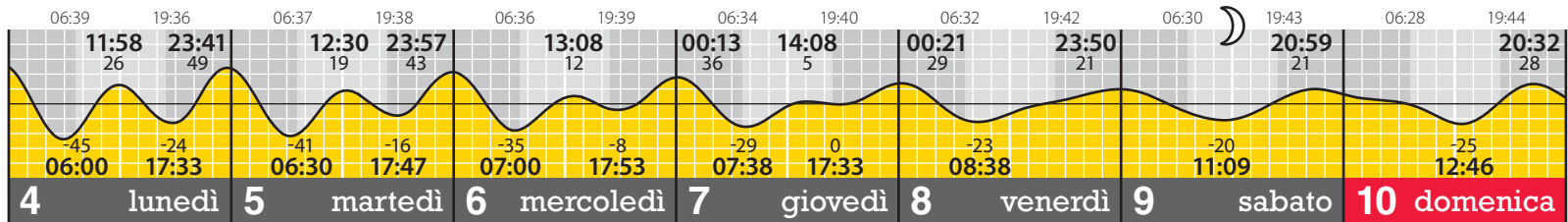
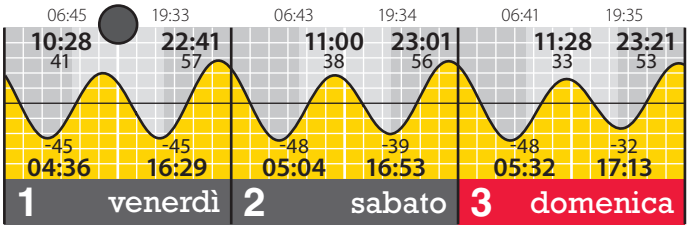
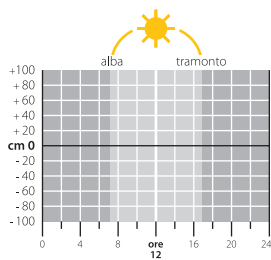
Ingredienti per 4 persone:

2 astici da circa 500 gr ca
400 gr di spinaci freschi
300 gr di panna fresca montata
1 ciuffo di germogli di insalata
cannella in polvere q.b.
sale, pepe e olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione:

Cuocere l'astice in abbondante acqua bollente salata per circa 15 minuti.
Trasferire su un tagliere e tagliare in due il crostaceo. Staccare i gambi dal guscio e tagliarli rispettivamente in 3 parti.
In una ciotola frullare con un minipimer gli spi-

naci, fino a creare una poltiglia e incorporare la panna montata. Trasferire in una sac à poche (con beccuccio a stella).
Unire i germoglietti di insalata alla mousse di spinaci, affiancare i cubi di astice e spolverare con un pizzico di cannella.





CANOCCHIA *Squilla mantis*

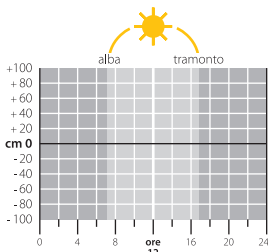
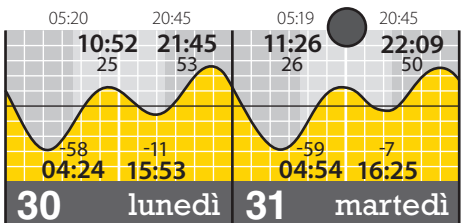
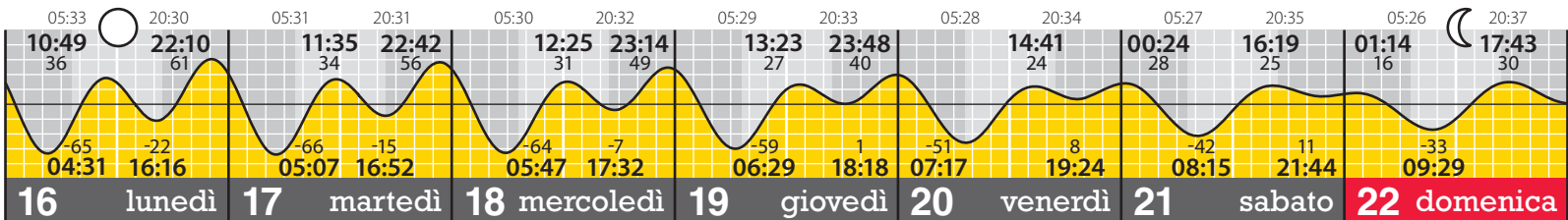
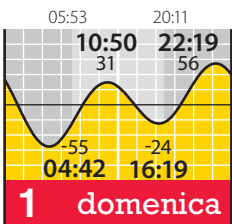
ZUPPETTA DI CANOCCHIE

Ingredienti per 4 persone:

8-9 canocchie
una manciata di pescetti di paranza
1 barattolo di pomodoro a pezzi
1 spicchio d'aglio
5/6 cucchiaini di olio evo
peperoncino, prezzemolo, sale e pepe q.b.
fette di pane casereccio (2 a testa)

Preparazione:

Soffriggere nell'olio il prezzemolo, l'aglio e il peperoncino. Unire il pomodoro e aggiungere due bicchieri d'acqua. Cuocere a fuoco medio per 15 minuti. Unire le canocchie e dopo circa 10 minuti unire i pescetti. Far bollire per altri 10 minuti. Tostare le fette di pane, irrorarle di olio e una strisciata di aglio. Servire la zuppa nelle scodelle con le fette di pane dorate.





BRANZINO O SPIGOLA Morone Labrax

CANNOLO DI BRANZINO
E RICOTTA

Ingredienti per 4 persone:

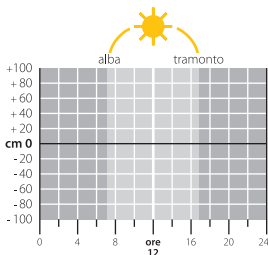
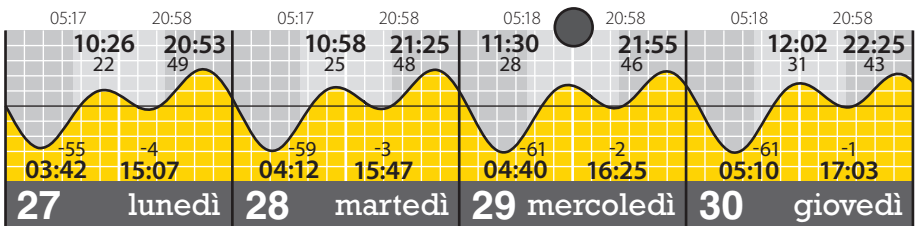
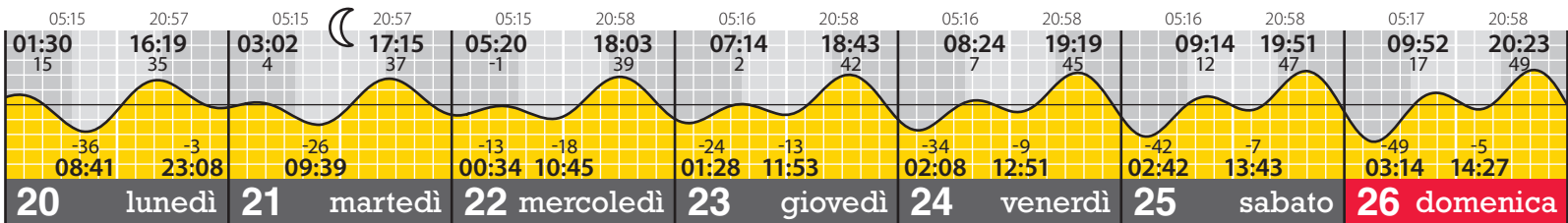
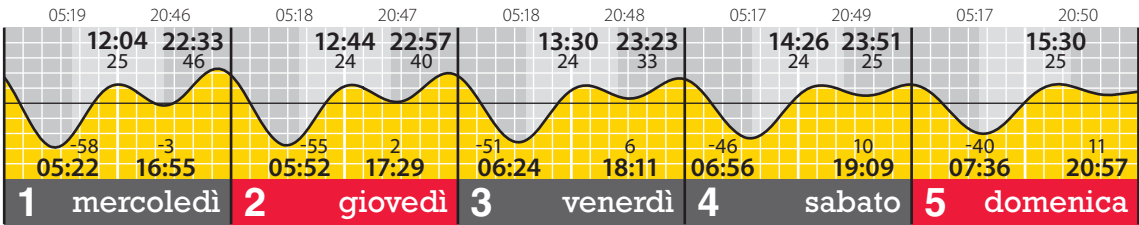
- 1 branzino da circa 1 kg
- 1/2 cedro
- finocchietto selvatico fresco
- 1 tazzina di panna di latte
- 300 g di ricotta
- 10 fette di pane bianco per tramezzini

olio di semi, sale, pepe, erba cipollina fresca
1 pezzetto di zenzero

Preparazione:

Amalgamare la ricotta e la panna, aggiustare di sale e unire l'erba cipollina tritata. Sfilettare il branzino e tagliarlo a tocchetti. Aggiungere le scorze di cedro, il pepe, il sale e il finocchietto.

Tagliare ogni fetta di pane a metà e spalmare sopra la crema di ricotta. All'inizio di ogni fetta, in orizzontale, per tutta la larghezza, disporre la tartare di branzino al cedro. Richiudere il pane a forma di cannoletta e sigillare con le dita leggermente umide. Tuffare i cannoli nell'olio caldo aromatizzato con un pezzetto di zenzero. Togliere quando saranno dorati.





COZZA *Mytilus galloprovincialis*

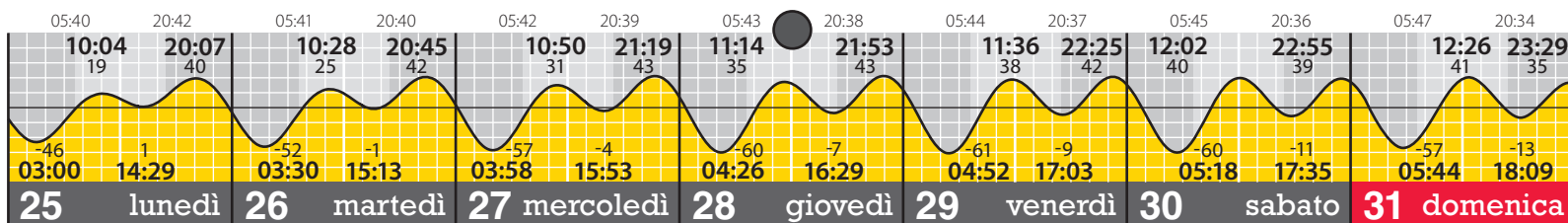
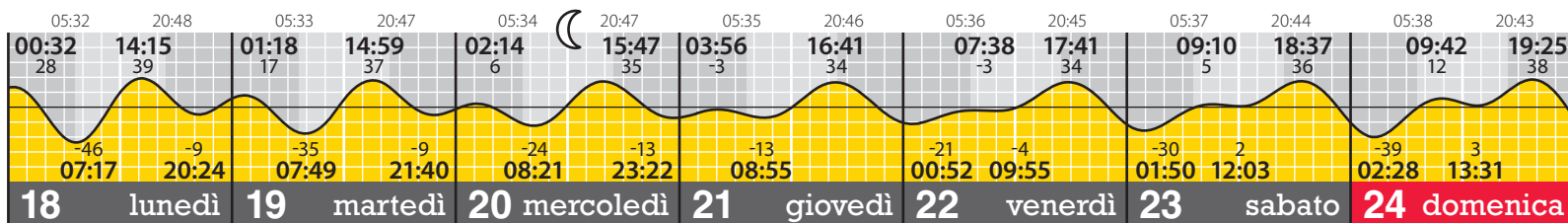
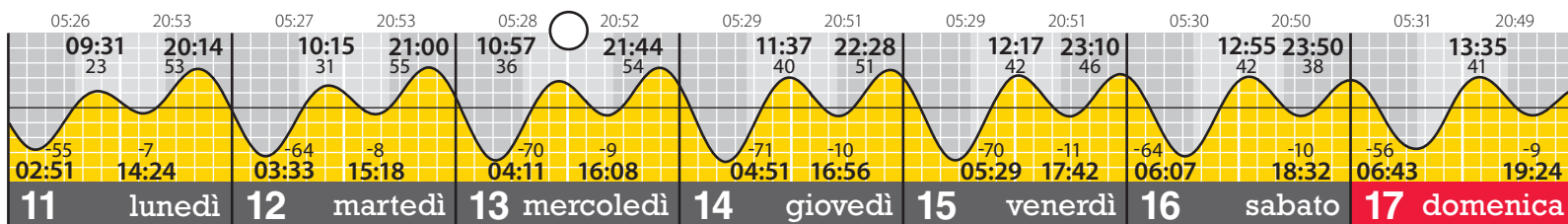
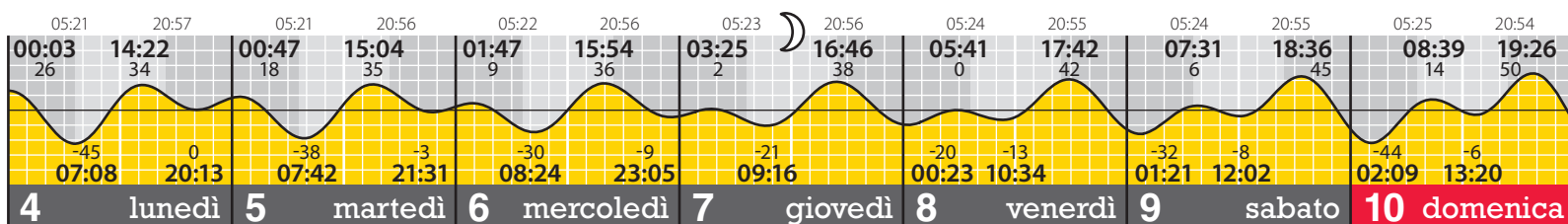
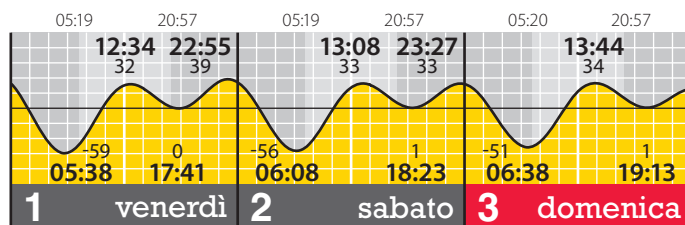
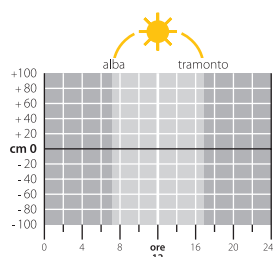
COZZE E PATATE SU CREMA AL CURRY

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di cozze
10 patate a pasta gialla
2 spicchi d'aglio, 2 scalogni
peperoncino e prezzemolo freschi
200 gr. di burro
1 bicchiere di vino bianco secco
2 cucchiaini di curry in polvere, pepe

Preparazione:

Pulire le cozze e farle aprire in un tegame coperto a fuoco medio. Recuperare e filtrare l'acqua. Tenere le cozze in caldo. Bollire le patate, pelarle e tagliarle a fettine; tenerle da parte in caldo. Cuocere a fiamma viva il vino e unire lo scalogno tritato e uno spicchio d'aglio. Ridurre il tutto della metà, ed eliminare l'aglio. Aggiungere il burro freddo e lavorare velocemente. Unire il curry e l'acqua delle cozze emulsionando per formare una crema. Saltare le cozze con uno spicchio d'aglio, il prezzemolo tritato e il peperoncino in un pezzetto di burro. Disporre la crema su un piatto, aggiungere le cozze e le patate, infine decorare con prezzemolo fresco e pepe.





ORATA Sparus Aurata

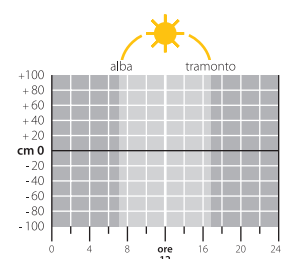
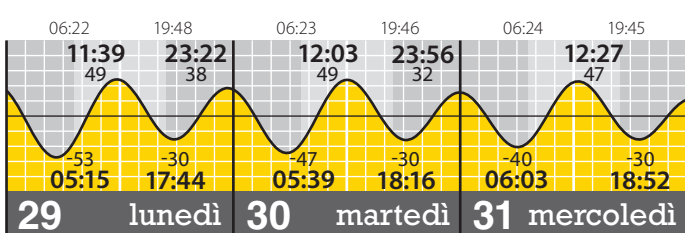
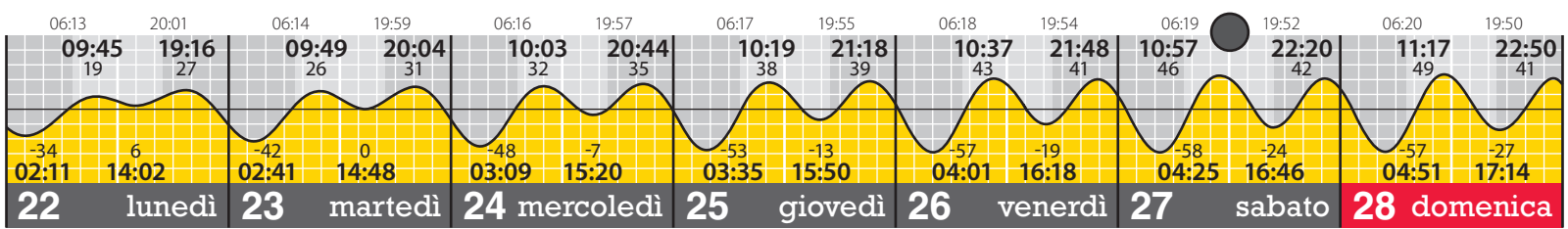
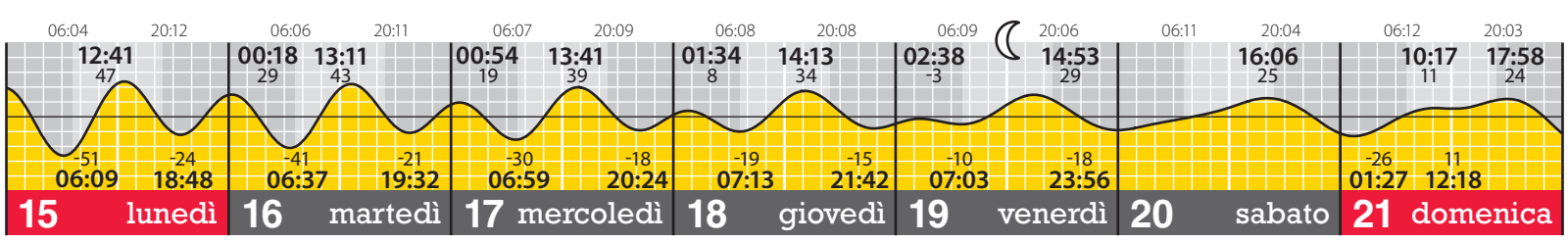
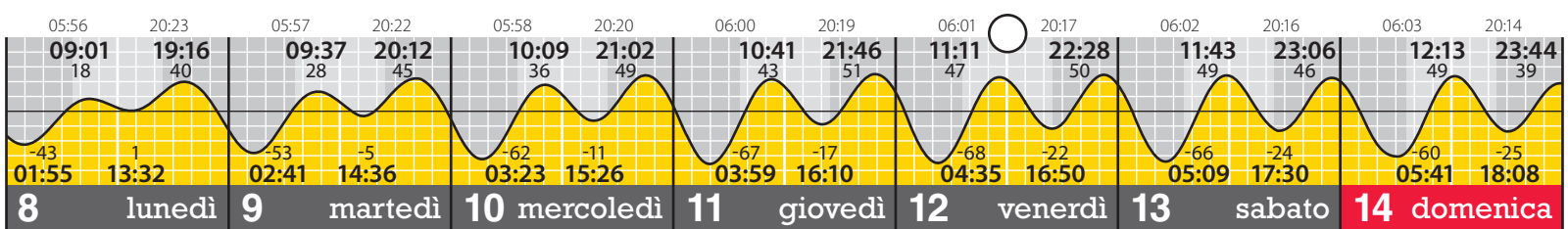
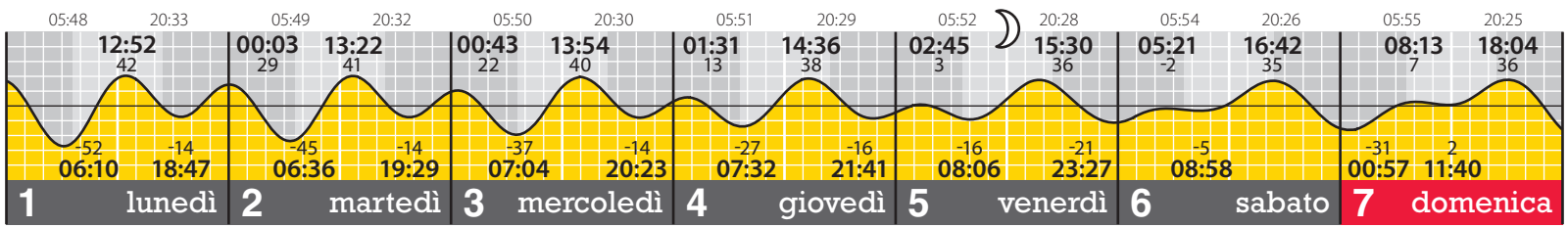
ORATA AL FORNO
CON PATATE

Ingredienti per 4 persone:

- 2 Orate
- 4 patate medie
- 2 spicchi d'aglio
- 2 fette di limone
- 2 rametti di rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b
- prezzemolo tritato
- mezzo bicchiere di vino bianco
- succo di 1 limone

Preparazione:

Tagliare a fette le patate e metterle su una teglia lasciando spazio per i pesci. Cospargere di olio, sale e rosmarino. Appoggiarvi le orate eviscerate e pulite, salare, inserire le fette di limone nella pancia. Schiacciare l'aglio e metterlo nella teglia. Infornare a 180° per circa mezz'ora. Versare olio, prezzemolo, succo di limone, sale, pepe in una ciotola e miscelare. Sfumare la teglia con il vino e far cuocere per altri 20 minuti. Togliere la testa e la coda ed impiattare.





SCAMPI *Nephrops norvegicus*

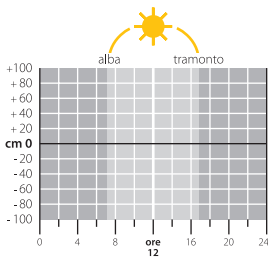
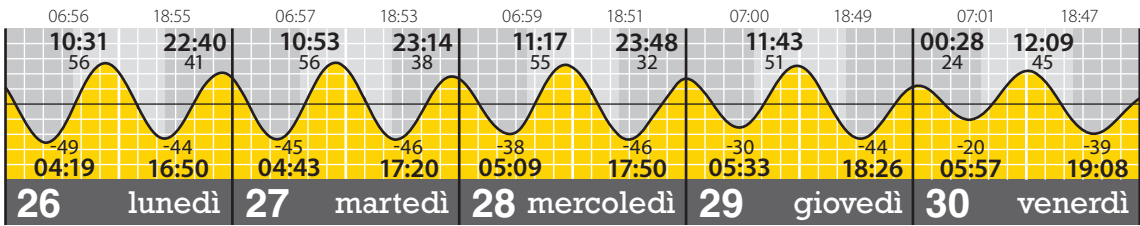
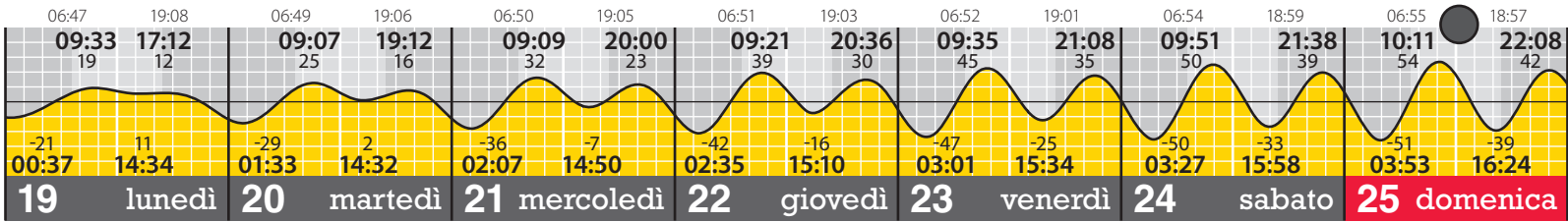
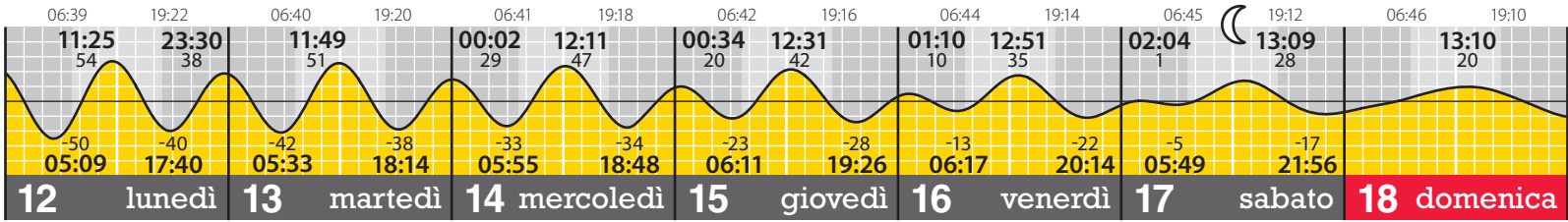
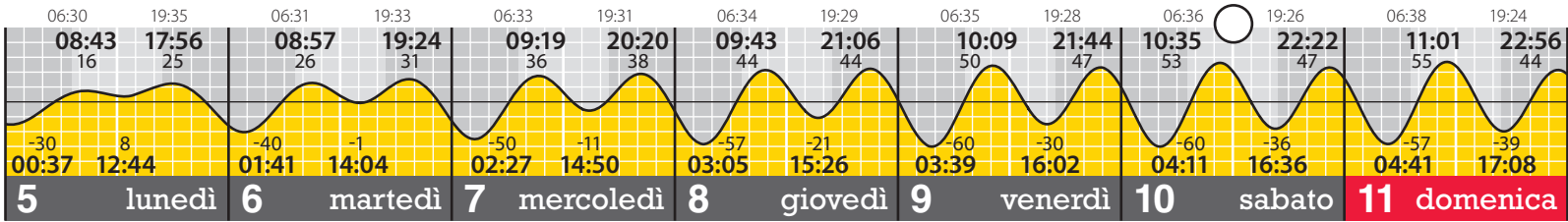
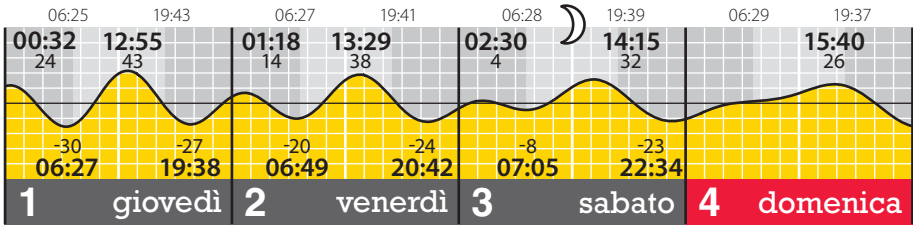
SPIEDINI DI SCAMPI

Ingredienti per 4 persone:

- 24 scampi
- ½ bicchiere di olio e.v.o
- succo di 1 limone
- 10 gr di origano
- 2 cucchiari di prezzemolo tritato
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

Lavare gli scampi, asciugarli ed infilarli negli spiedini. Preparare un'emulsione con olio prezzemolo, origano, sale, pepe e succo di limone. Mettere sulla griglia gli spiedini e farli cuocere fino a quando assumeranno una colorazione dorata. Disporre gli spiedini di scampi su un piatto da portata, irrorarli con l'emulsione già preparata e guarnirli con fette di limone.





CAPASANTA *Pecten jacobaeus*

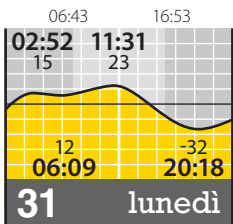
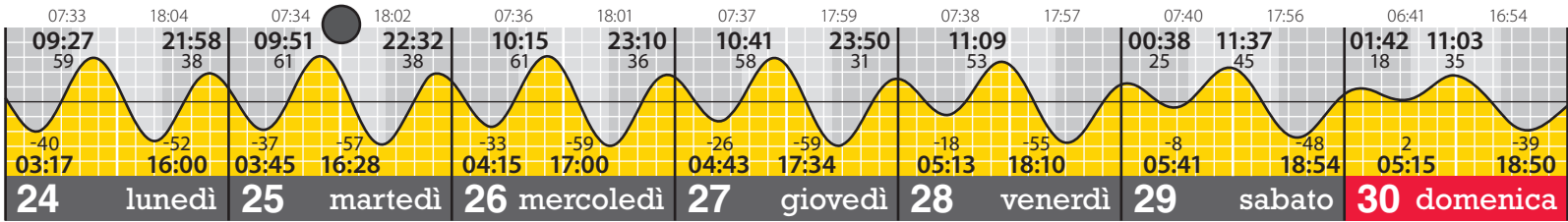
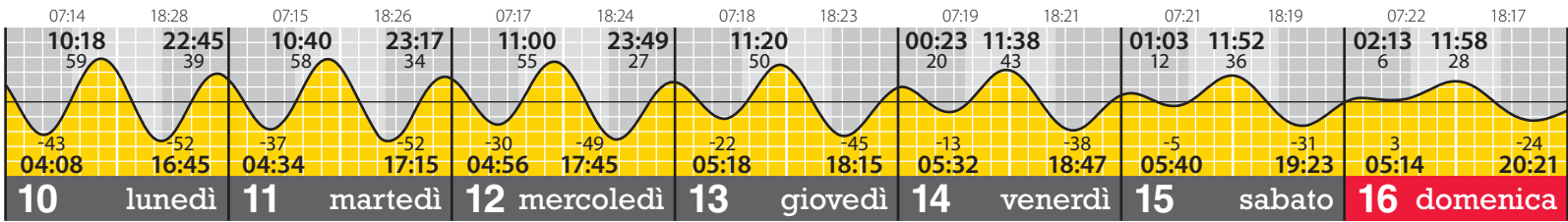
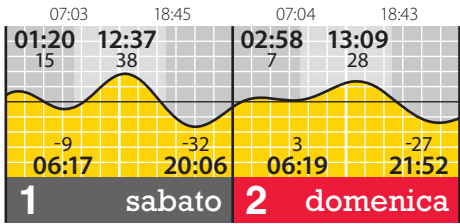
CAPESANTE AL TALEGGIO

Ingredienti per 4 persone:

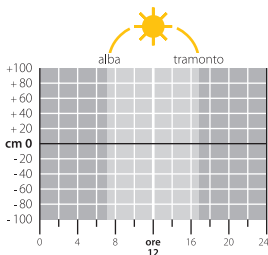
20 capesante
una noce di burro
pepe
un pizzico di sale
100 gr. di taleggio
origano

Preparazione:

Affettare il taleggio a fettine sottili. Pulire le capesante separandole dal guscio e dal loro corallo. Scottarle in padella col burro. Riporle di nuovo nel loro guscio e aggiungere l'origano e il pepe. Coprire col taleggio e cuocere in forno per 10 minuti a 180 gradi. Servire con del pane caldo irrorato di olio all'aglio.



ORA SOLARE



Novembre 2022

ora solare



VONGOLA *Tapes philippinarum*

ZUPPA DI VONGOLE

Ingredienti per 4 persone:

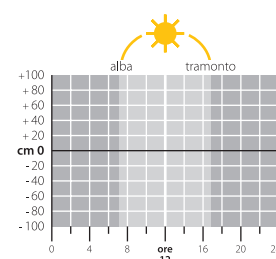
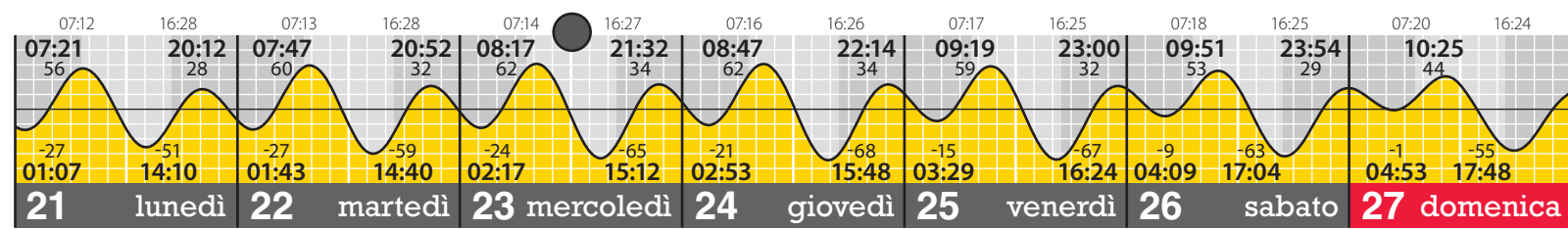
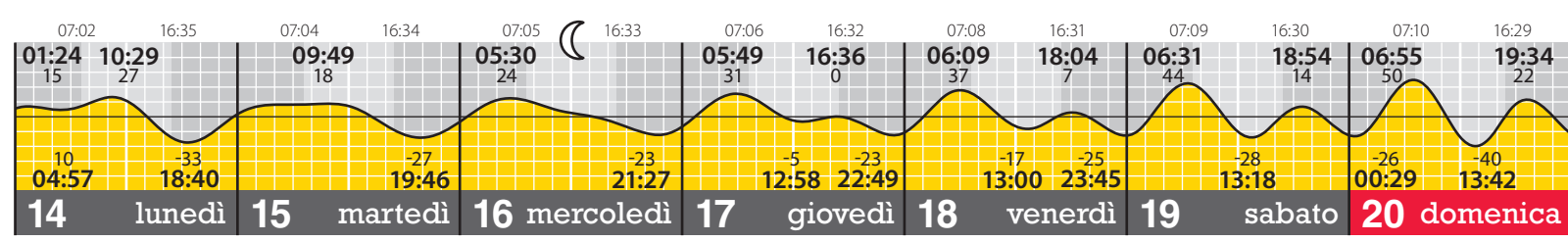
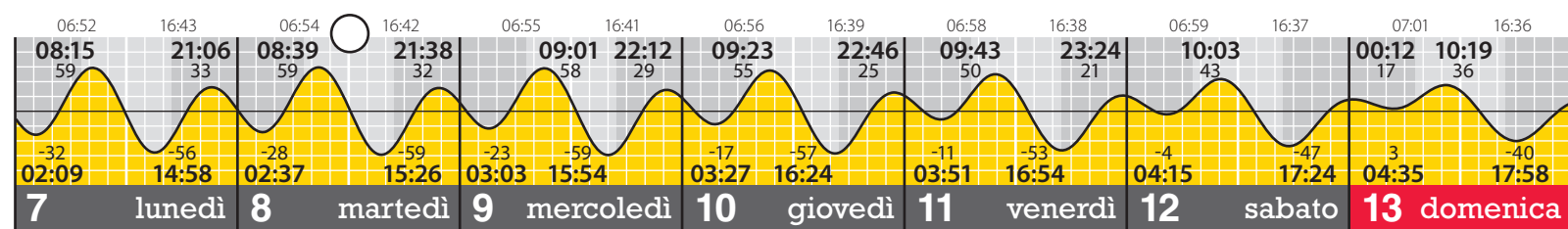
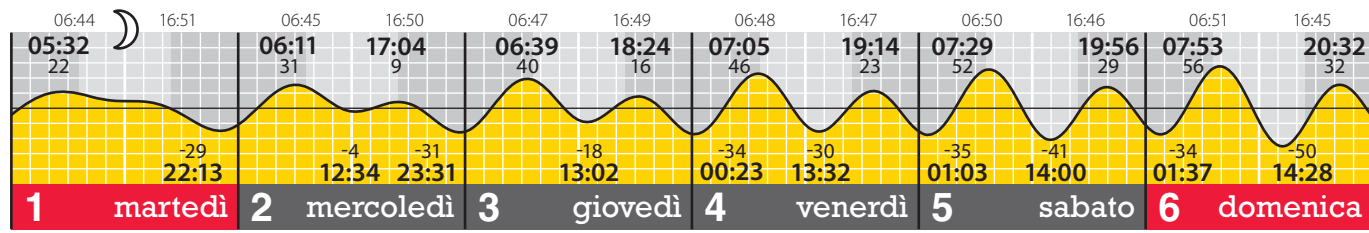
- 1 kg di vongole
- 2 spicchi d'aglio
- 100 gr di porri
- 300 gr di patate
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota

- 3 pomodori
- 1 peperone
- 35 gr di burro, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Mettere le vongole in un'ampia padella, sul fuoco e scuotere finché le valve non si saranno aperte. Sgusciare i molluschi, filtrare il liquido emanato e tenerlo da parte.

Sciogliere il burro in padella e far appassire i porri tritati grossolanamente; unire le patate, la carota, il sedano, il peperone e i pomodori. Coprire con acqua calda e far cuocere per 60 min. circa; dieci minuti prima della fine, unire le vongole e amalgamare agli altri ingredienti della zuppa. Servire caldissima.



Dicembre 2022

ora solare



PAGELLO FRAGOLINO / RIBONE *Pagellus Erythrinus*

PAGELLO AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 Pagello da circa 800 gr
- 2 limoni freschi
- pangrattato
- sale e pepe q.b.
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- aglio

Preparazione:

Pulire bene il pagello e sciacquarlo. Salare, pepare e adagiare il pesce in una pirofila unta d'olio. Tritare il prezzemolo e l'aglio e poi amalgamare con pangrattato e un po' d'olio. Cospargere questa salsa sul pagello. Affettare il limone e distribuirlo sopra al pesce. Cuocere il tutto a 200° C per 25 minuti circa. Impiattare grattugiando la buccia del limone sul pesce e spolverare con un trito di prezzemolo fresco.

