

# Gennaio 2025

ora solare



CERNIA *Acernia*

## CERNIA AL FORNO CON CARCIOFI

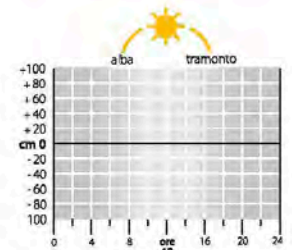
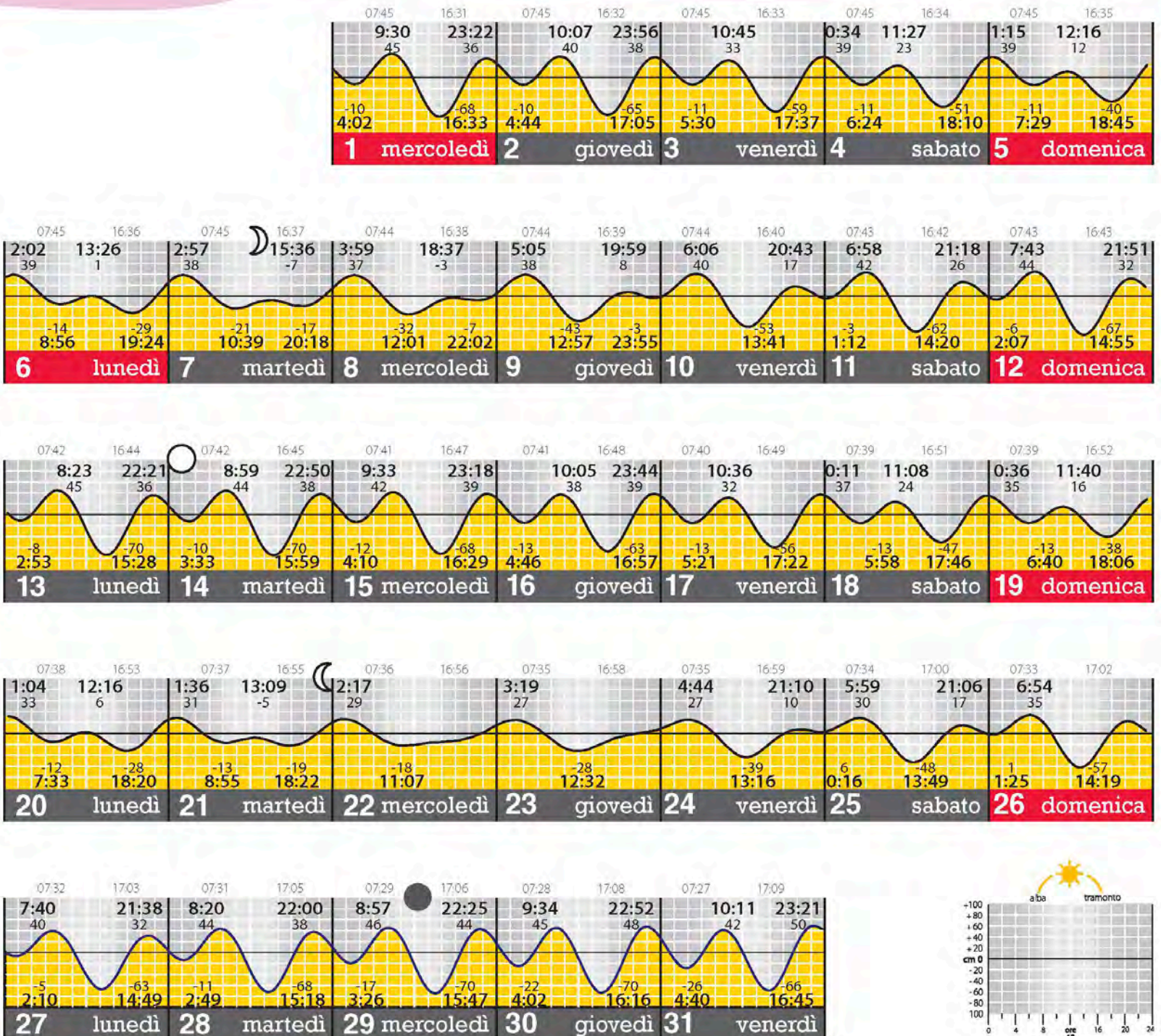
### Ingredienti per 4 persone:

- Filetti di cernia (già puliti) 300 g
- Carciofi (da pulire) 400 g
- Succo di limone ½
- Scorza di limone 1
- Succo di limone 20 g
- Vino bianco 20 g
- Olio extravergine d'oliva 20 g
- Aglione 2 spicchi
- Salvia 3 foglie

### Preparazione:

Per preparare la cernia al forno con carciofi, tritate salvia, rosmarino, aglio e scorza di limone. Mescolate con olio, succo di limone e vino bianco per il condimento. Pulite i carciofi, eliminando foglie dure e barbeta, e immergeteli in acqua e limone per evitare che anneriscano. Ungete una pirofila, disponete i filetti di cernia, salate e aggiungete parte del condimento.

Distribuite i carciofi attorno al pesce, condite con il resto del salmoriglio, pepate e cuocete in forno a 200°C per 25 minuti. Servite caldo.



# Febbraio 2025

ora solare



ANGUILLA *Anguilla*

## ANGUILLA IN UMIDO (CAPITONE)

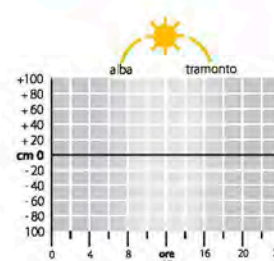
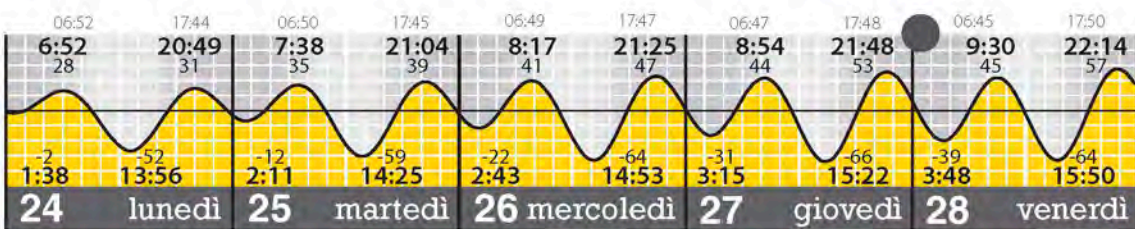
### Ingredienti per 4 persone:

Anguilla 800 g  
 Pomodori San Marzano 1 kg  
 Basilico 1 rametto  
 Cipolle 2  
 Prezzemolo q.b.  
 Olio extravergine d'oliva ½ bicchiere  
 Vino bianco 1 bicchiere

### Preparazione:

Per preparare l'anguilla in umido, iniziate pulendo l'anguilla: tagliate testa e coda, rimuovete le interiora e tagliatela a pezzi di circa 5 cm, lasciando la pelle. Cuocete i pomodorini in un tegame con olio, basilico e sale per 40 minuti, poi passateli e tenete la salsa da parte. In una padella, soffriggete

cipolle e prezzemolo tritati in olio, aggiungete i pezzi di anguilla salati e pepati, e fate rosolare per 5 minuti. Sfumate con vino bianco, poi aggiungete la salsa di pomodoro e cuocete a fuoco moderato per 15 minuti. Servite l'anguilla in umido calda.



# Marzo 2025

ora solare  
fino alle 2.00 del 30



SARDE Sardis

## SARDE IN SAOR

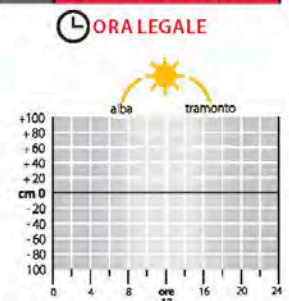
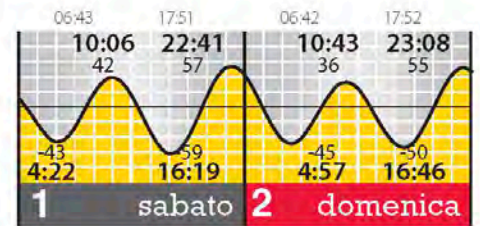
### Ingredienti per 4 persone:

Sarde 1 kg  
Cipolle bianche 1,5 kg  
Aceto di vino bianco 110 g  
Alloro 2 foglie  
Sale fino q.b.  
Pinoli 25 g  
Uva passa 25 g  
Olio di semi di girasole 150 g  
Farina 00 q.b.

### Preparazione:

Per preparare le sarde in saor iniziate pulendo le sarde: rimuovete testa e interiora, mantenendo i pesci interi. Infarinatele e friggetele in olio di arachidi a 175°C fino a doratura, poi scolatele su carta assorbente, salate e lasciate raffreddare. Affettate le cipolle e cuocetele in olio di semi con aceto, uvetta, pinoli e alloro

aggiungendo sale e pepe. Cuocete per circa 20 minuti fino a che le cipolle si ammorbidiscono. In una pirofila, alternate strati di sarde fritte e cipolle al saor, terminando con uno strato di saor. Coprite e lasciate riposare in frigorifero. Servite le sarde in saor con polenta.



# Aprile 2025

ora legale



CAPESANTE *Pecten jacobaeus*

## CANESTRELLI O CAPESANTE GRATINATI

### Ingredienti per 4 persone:

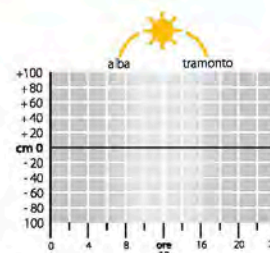
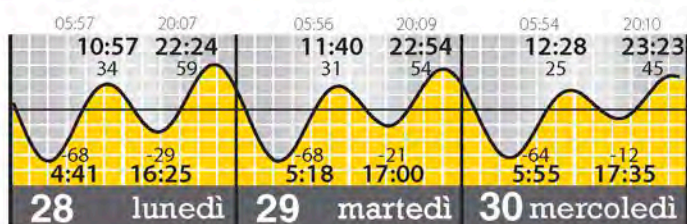
- 8 Canestrelli o Capesante
- 8 Cucchiari Pane grattugiato
- 1 spicchio aglio
- 1 rametto rosmarino
- Prezzemolo - Sale - Pepe q.b.
- 4 cucchiari olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiari vino bianco

### Preparazione:

Iniziamo a preparare i Canestrelli gratinati, aprendoli, pulendoli, eliminando la valva piatta e la barbetta interna, lavandoli accuratamente per eliminare l'eventuale sabbia presente. In una ciotola versare il pane grattugiato, l'olio, l'aglio che avrete schiacciato o tritato molto finemente (in alternativa potete anche usare dell'aglio in polvere) del prezzemolo, l'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, il pepe

e il vino bianco, mescolate il tutto in modo da ottenere un composto omogeneo.

Coprite con della carta forno la teglia del forno e disponete le conchiglie, mettete in ognuna il canestrello precedentemente lavato, un po' di pangrattato aromatizzato in modo da coprire la polpa, aggiungere un filo d'olio e infornare a forno già caldo a 180° per 7/8 minuti, servite i Canestrelli gratinati caldi.



# Maggio 2025

ora legale



ORATA *Sparus Aurata*

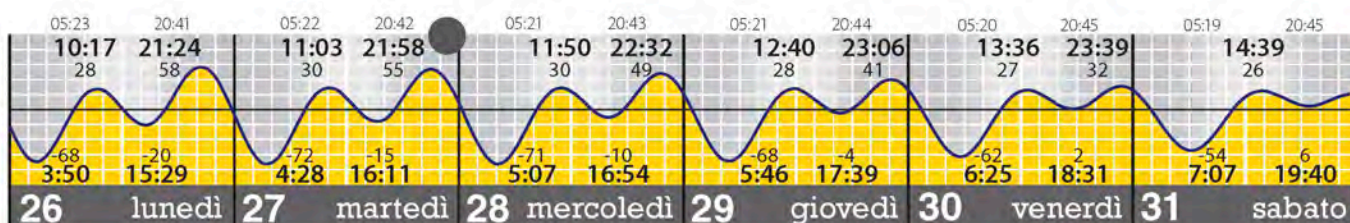
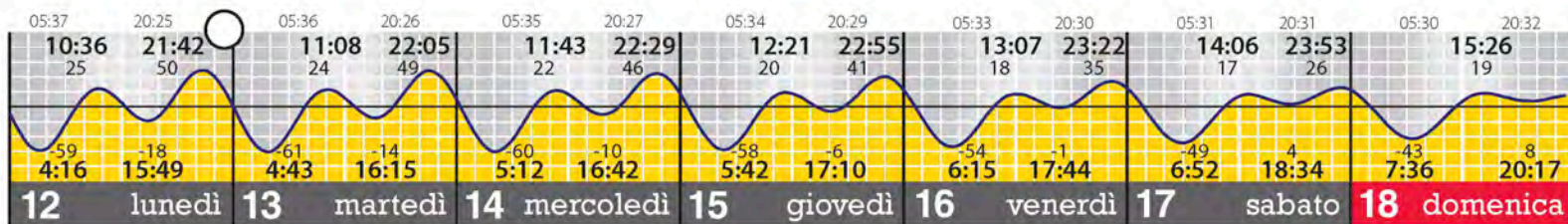
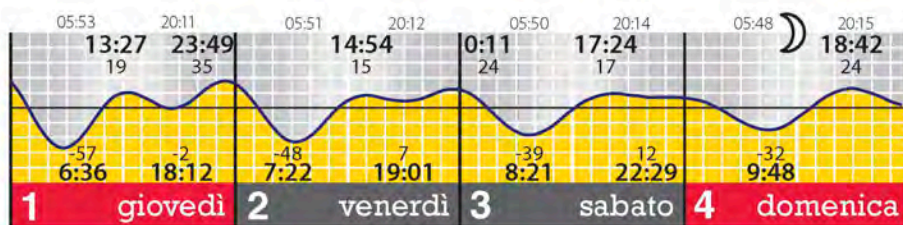
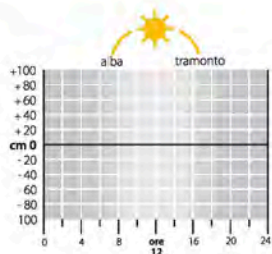
## ORATA ALLA MEDITERRANEA

### Ingredienti per 4 persone:

- Orata ( 2 pezzi) 700 g
- Olio extravergine d'oliva 30 g
- Aglione 2 spicchi
- Olive nere denocciolate 100 g
- Pomodorini ciliegino 200 g
- Capperi sotto sale 1 cucchiaino

### Preparazione:

Per preparare l'orata alla mediterranea, pulite il pesce eliminando pinne, squame e viscere, poi sciacquatelo. Farcite l'orata con timo, aglio, sale e pepe. Adagiatela in una pirofila con olio, aggiungete pomodorini tagliati a metà, capperi sciacquati, olive nere e altro timo. Condite con olio e sale, quindi cuocete in forno statico a 200°C per 25-30 minuti. Servite l'orata con pomodorini e olive.



# Giugno 2025

ora legale



CALAMARO *Loligo vulgaris*

## CALAMARI RIPIENI

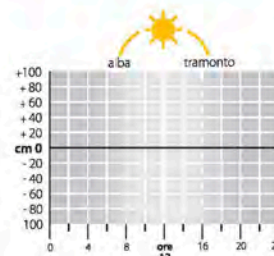
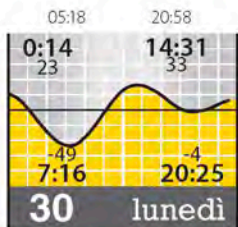
### Ingredienti per 4 persone:

Calamari (8 da circa 90 g l'uno) 720 g  
 Vino bianco 30 g  
 Pane mollica 100 g  
 Parmigiano Reggiano DOP (da grattugiare) 30 g  
 Scorza di limone (da grattugiare)  
 Prezzemolo - Olio EVO  
 Sale fino - Pepe nero q. b.  
 Acciughe sott'olio 6 filetti  
 Uova 1  
 Aglio 1 spicchio

### Preparazione:

Per preparare i calamari ripieni, pulite i calamari: rimuovete testa, interiora, penna e pelle. Separate i tentacoli dagli occhi e rimuovete il becco, poi tritate i tentacoli. In una padella, sciogliete acciughe in olio con aglio, poi aggiungete i tentacoli tritati e cuocete per un minuto. Aggiungete la mollica di pane, sfumate con vino bianco e lasciate assorbire. Trasferite il composto in una ciotola e lasciate

intiepidire, poi mescolate con prezzemolo tritato, Parmigiano, uovo e pepe. Farcite i calamari con il composto e chiudeteli con uno stuzzicadenti. Cuocete i calamari in padella con olio, salate, girateli dopo aver dorato un lato, sfumate con vino bianco e cuocete coperti per 5 minuti. Aromatizzate con scorza di limone e prezzemolo. Servite caldi.



La riproduzione parziale e/o totale senza autorizzazione è vietata!

# Luglio 2025

ora legale



SEPPIA *Sepia officinalis*

## SEPIE IN NERO

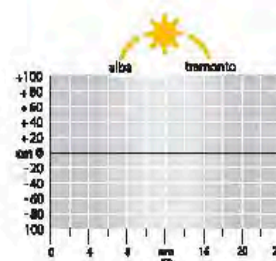
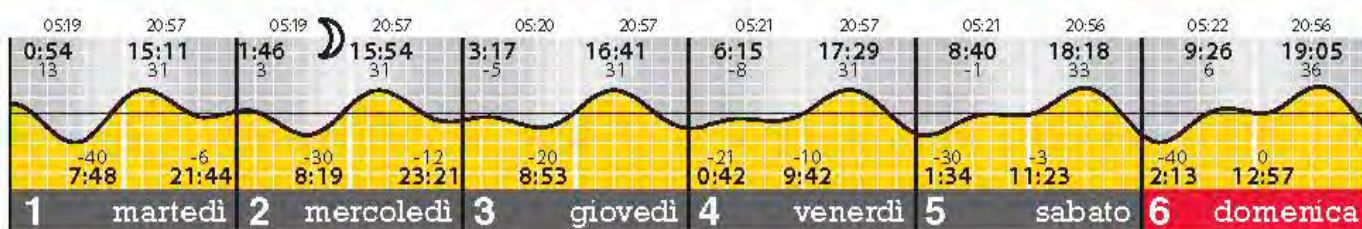
### Ingredienti per 4 persone:

- Prezzemolo 2 ciuffi
- Olio extravergine d'oliva 5 cucchiaini
- Aglione 2 spicchi
- Vino bianco ½ bicchiere
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Nero di seppia 4 g
- Seppie pulite 800 g
- Passata di pomodoro 2 cucchiaini

### Preparazione:

Per preparare le seppie al nero, iniziate scaldando l'olio in una padella con due spicchi d'aglio interi, facendoli appassire per insaporire l'olio. Rimuovete l'aglio e aggiungete le seppie, facendole rosolare per 10-15 minuti fino a farle asciugare. A questo punto, salate, pepate e stemperate il nero di seppia nel vino. Versate il tutto

sulle seppie, lasciate evaporare il vino e aggiungete due cucchiaini di salsa di pomodoro per arricchire il sapore. Cuocete per circa 20 minuti, finché il sugo non si addensa. A fine cottura, cospargete con prezzemolo tritato e servite caldo.



# Agosto 2025

ora legale



POLIPO *Polypus*

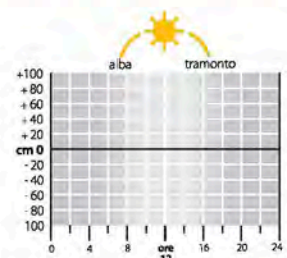
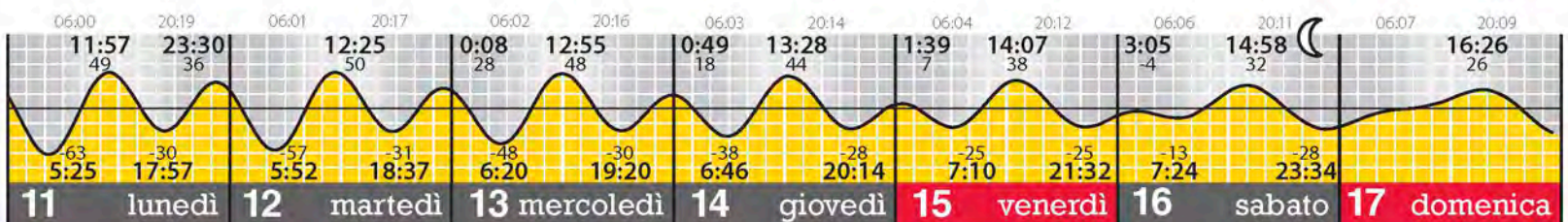
## INSALATA DI POLIPO

### Ingredienti per 4 persone:

- Polpo 1 kg
- Patate 1 kg
- Alloro 2 foglie
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Olio extravergine d'oliva 60 g
- Succo di limone 60 g.

### Preparazione:

Per preparare l'insalata tiepida di polpo e patate, lessate le patate con la buccia per 30-40 minuti. Pulite il polpo, eliminando dente e occhi, e sciacquatelo. Portate a bollore acqua con alloro, immergete i tentacoli per arricciarli, poi cuocete il polpo per 50 minuti. Scolate le patate, pelatele e tagliatele a dadini. Preparate una citronette con limone, olio, sale e pepe. Tagliate il polpo a pezzi, mescolatelo con le patate e condite con la citronette e prezzemolo tritato. Mescolate e servite.





# Settembre 2025

ora legale



SCAMPI *Nephrops norvegicus*

## TARTAR DI SCAMPI

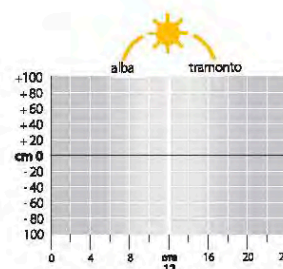
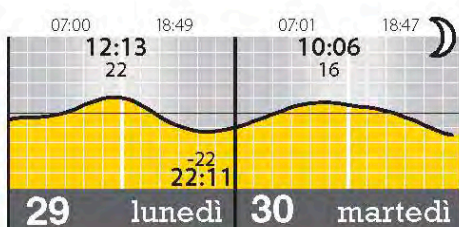
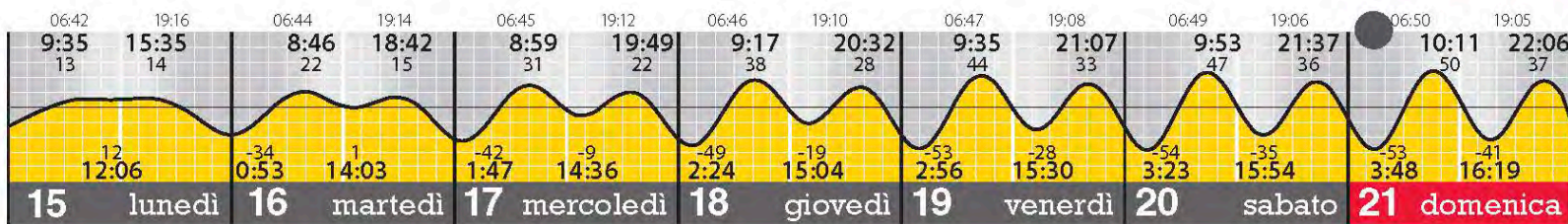
### Ingredienti per 4 persone:

Scampi 2 kg  
 Pomodorini ciliegino 12  
 Basilico 20 foglie  
 Menta 20 foglie  
 Aglio 1 spicchio  
 Scorza di limone 1

### Preparazione:

Per preparare la tartare di scampi, assicuratevi di utilizzare scampi abbattuti e congelateli per 96 ore a -18°C per sicurezza. Scongelateli, puliteli eliminando la testa, il carapace e l'intestino, poi tagliateli a cubetti. Conservate in frigo. Preparate i pomodorini tagliandoli a

dadini e mettendoli da parte. Frullate basilico, menta, aglio, olio, sale e pepe per ottenere una salsa. In un piatto, versate la salsa e componete la tartare alternando strati di scampi e pomodorini usando un coppapasta. Prima di servire, aggiungete scorza di limone e olio.



# Ottobre 2025

ora legale  
fino alle 3.00 del 26



COZZE *Mytilus galloprovincialis*

## IMPEPATA DI COZZE

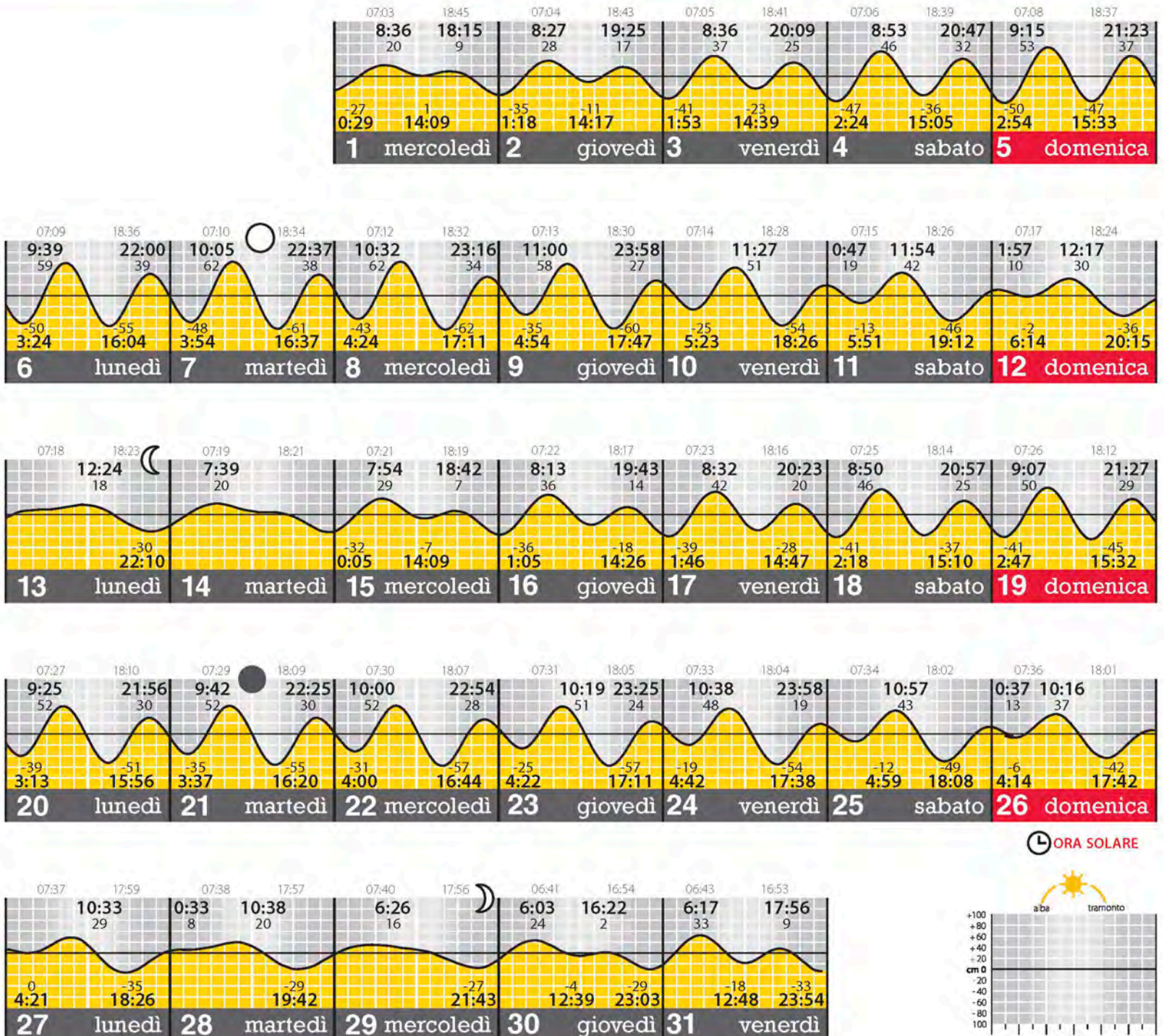
### Ingredienti per 4 persone:

Cozze da pulire 2 kg  
Pepe nero da macinare al momento q.b.  
Prezzemolo q.b.  
Limoni q.b.

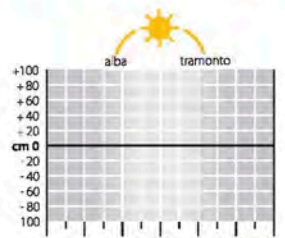
### Preparazione:

Per preparare l'impepata di cozze cominciate dalla pulizia delle cozze. Assicuratevi innanzitutto che siano tutte chiuse: quelle rotte o aperte andranno scartate. Quindi eliminate i denti di cane con un coltellino e poi staccate la barbetta. Infine grattate via le impurità con una paglietta nuova. Sciacquate le cozze accuratamente e spostatevi ai fornelli. Scaldate una pentola molto capiente, buttate le cozze

e aggiungete subito il pepe nero (meglio macinare il pepe al momento, otterrete un risultato dal gusto più aromatico e intenso). Coprite con il coperchio e lasciate schiudere completamente le bivalve. Di tanto in tanto agitate la pentola per rimestare. Ci vorranno 3-4 minuti. A fine cottura togliete il coperchio e disponete nei piatti da portata guarnendo a piacere con degli spicchi di limone e del prezzemolo tritato.



### ORA SOLARE



# Novembre 2025

ora solare

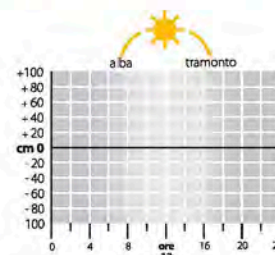
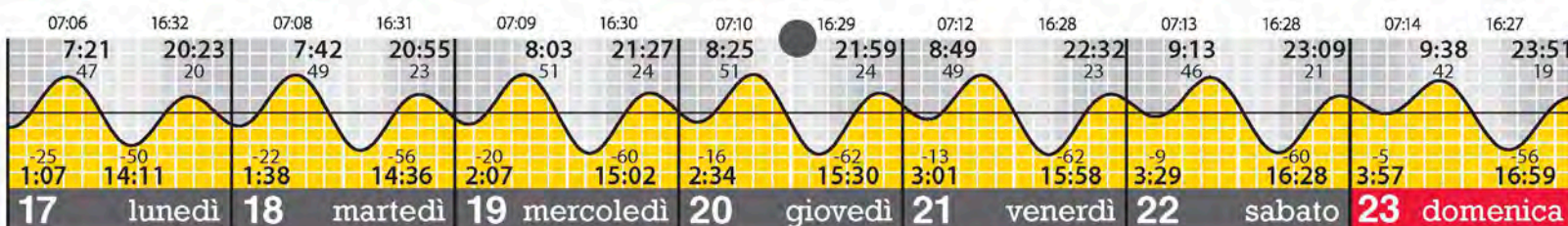
## TONNO IN CROSTA DI PISTACCHI

### Ingredienti per 4 persone:

Tonno 600 g  
 Semi di papavero 1 cucchiaio  
 Olio extravergine d'oliva 3 cucchiari  
 Pangrattato 20 g  
 Granella di pistacchi 50  
 Pomodori secchi sott'olio 30 g  
 Sale fino q.b.

### Preparazione:

Per preparare il tonno in crosta di pistacchi, congelate il trancio di tonno per un'ora per facilitarne il taglio. Tagliatelo a fette spesse 2-3 cm e irroratele con olio d'oliva. Tritate i pomodorini secchi e mescolateli con pistacchi tritati, semi di papavero e pangrattato, poi salate. Passate le fette di tonno nella panatura, premendo bene. Scaldate olio in padella e cuocete il tonno panato per 1 minuto per lato, mantenendolo rosato all'interno. Infine, tagliate il tonno a fette spesse 2 cm e servite.



# Dicembre 2025

ora solare



BACCALÀ *Salsum cod*

## BACCALÀ IN UMIDO

### Ingredienti per 4 persone:

Baccalà dissalato 500 g  
 Cipolle dorate 200 g  
 Farina 00 50 g  
 Passata di pomodoro 350 g  
 Capperi sotto sale (da dissalare) 30 g  
 Olive taggiasche 40 g  
 Vino bianco 50 g

### Preparazione:

Per preparare il baccalà in umido, sciacquate i capperi e affettate la cipolla. Rimuovete eventuali lisce dal baccalà e tagliatelo a pezzi di circa 3 cm mantenendo la pelle. In una casseruola, rosolate le cipolle con olio per 4-5 minuti, poi mettele da parte. Infarinare il

baccalà, doratelo in padella per 1-2 minuti per lato, sfumate con vino bianco e aggiungete cipolle, passata di pomodoro, capperi, olive, origano e pepe. Cuocete a fuoco dolce per 25-30 minuti. Aggiustate di sale e servite con pane.

