

Gennaio 2024

ora solare



SCAMPI *Nephrops norvegicus*

RISOTTO ALLA CREMA DI SCAMPI

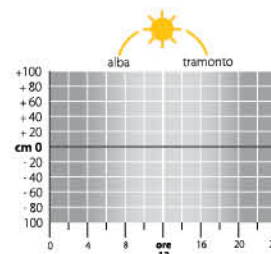
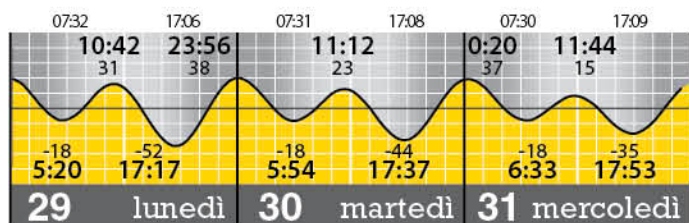
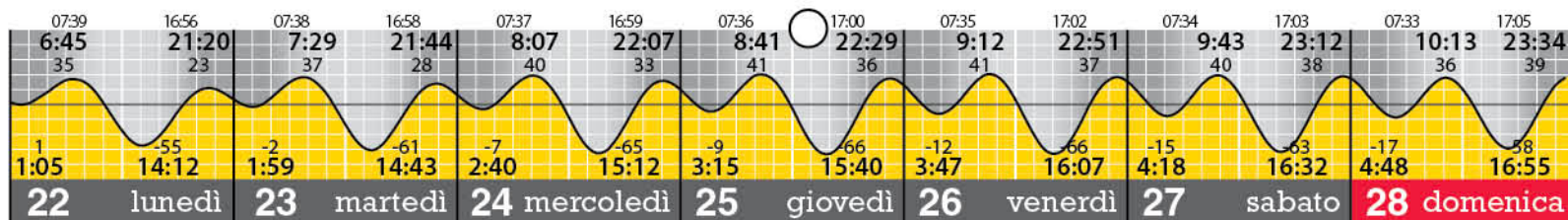
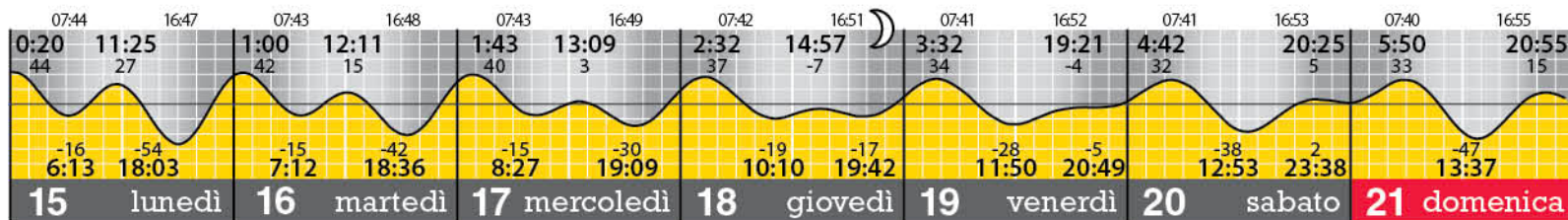
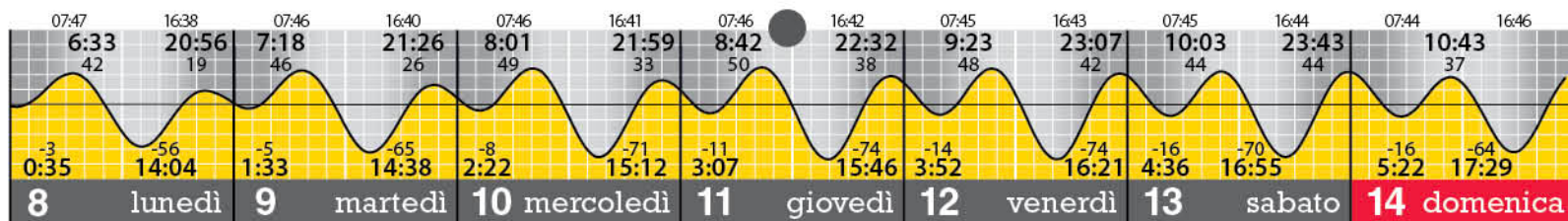
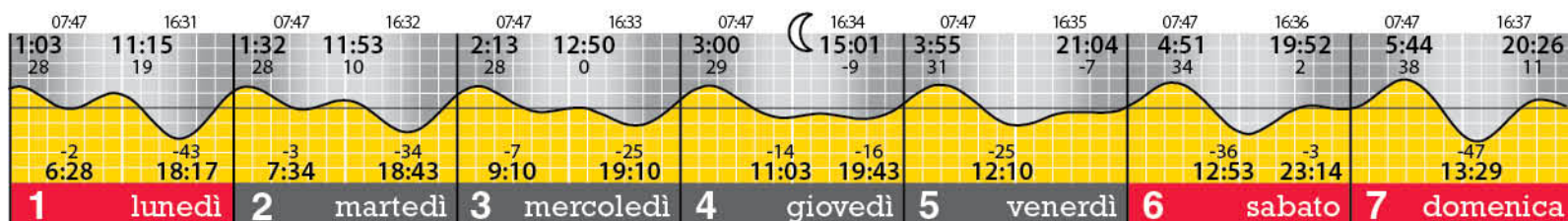
Ingredienti per 4 persone:

15 Scampi
1 spicchio d'aglio
60 ml panna da cucina
1 cipollotto
1 prezzemolo e scorza di limone tritato
Q.B. olio d'oliva, sale e pepe

Preparazione:

Pulite gli scampi eliminando testa, il carapace e il filo nero. Utilizzate gli scarti per preparare il fumetto: raccoglieteli in una casseruola, con il cipollotto, pepe e prezzemolo. Riempite di acqua per metà e portate a ebollizione. Scaldate un filo d'olio, fatevi imbiondire l'aglio e aggiungete gli scampi. Saltateli per 2-3 minuti. Frullate la maggior parte degli scampi insieme a un mestolo di fumetto e alla panna. In una

casseruola dai bordi bassi, scaldate un filo d'olio e fatevi tostare il riso. Sfumate il riso con il brodo di pesce, aggiungendo un mestolo man mano che verrà assorbito. Portate il risotto a cottura e regolate di sale e pepe. Togliete dal fuoco e mantecate con la crema di scampi. Servite immediatamente, guarnendo il piatto con gli scampi saltati, prezzemolo tritato, scorza di limone grattugiata e pepe macinato fresco.





CEFALO COMUNE *Mugil cephalus*

CEFALO IMPANATO

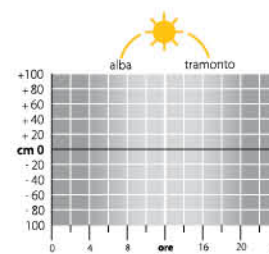
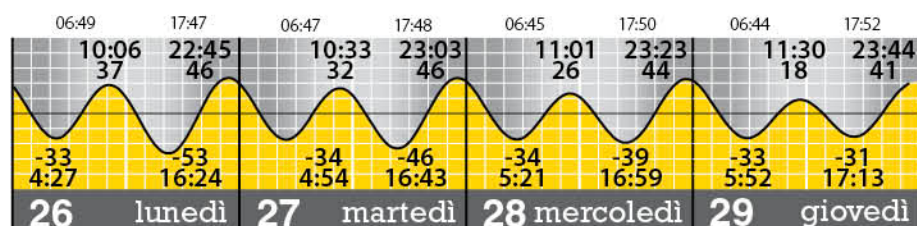
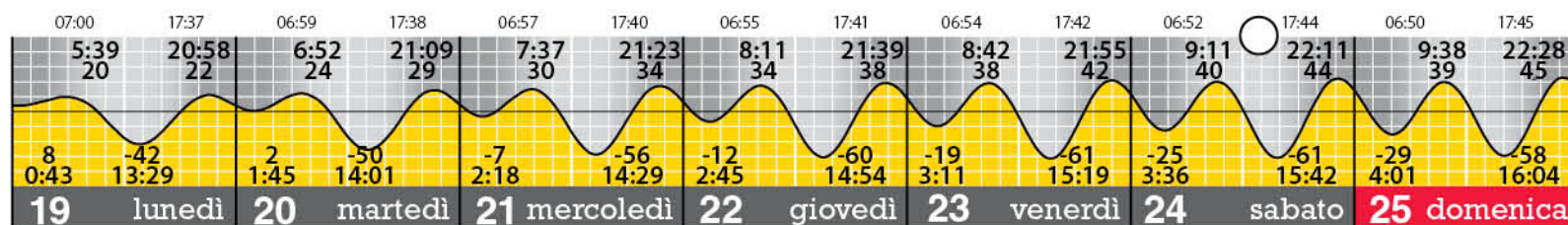
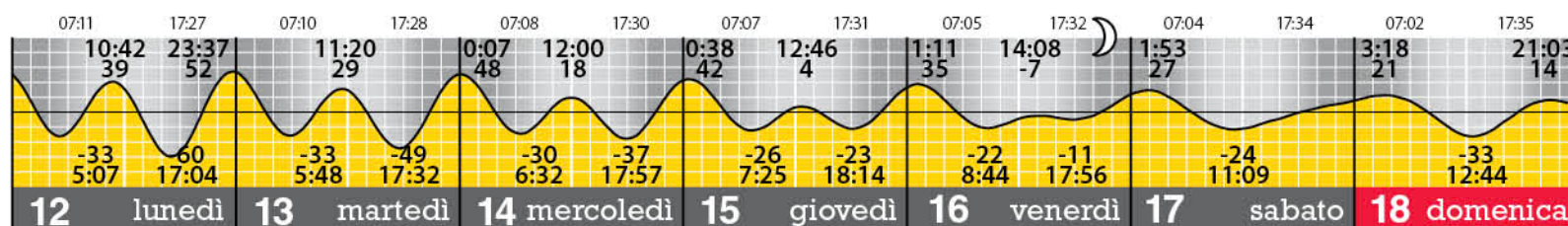
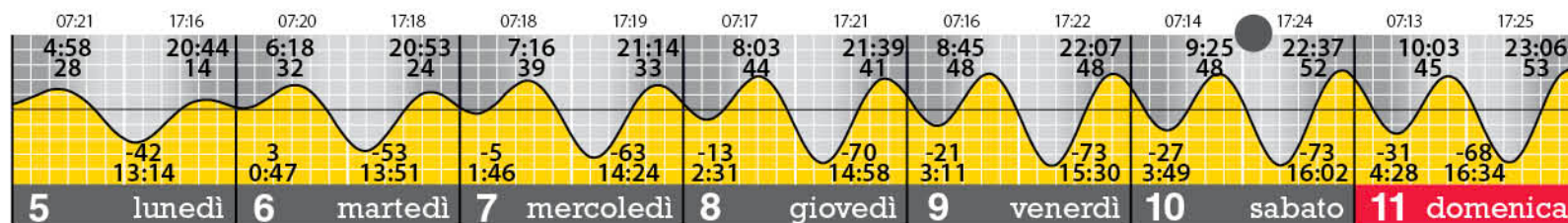
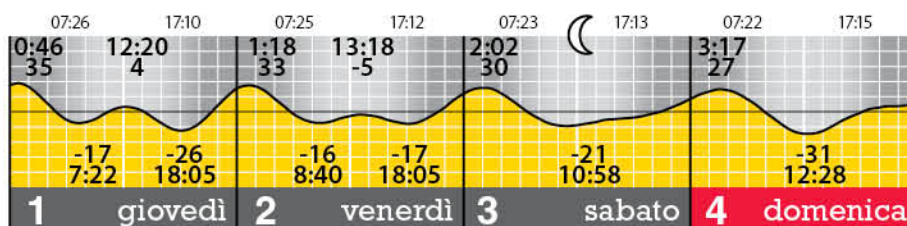
Ingredienti per 4 persone:

4 Cefali da 250 gr.
pan grattato
farina - uovo
prezzemolo tritato
sale q.b.

Preparazione:

La panatura consente di creare una crosticina dorata e sfiziosa: in questo caso è preferibile avere dei filetti già spinati e spellati e, dopo aver verificato che non ci siano spine o lisce, passateli nella farina, nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Se volete dare un po' più di carattere alla panatura insaporite il pangrattato con prezzemolo, scorza di limone grattugiata,

aglio tagliato in lamelle che eliminerete prima di procedere alla panatura. Potete anche aggiungere spezie come pepe, cumino, noce moscata o peperoncino. Dopo aver ben impanato potete procedere con la cottura in forno, in padella, fritto in olio o in friggitrice ad aria.





ROMBO LISCIO *Scophthalmus rhombus*

ROMBO GRATINATO

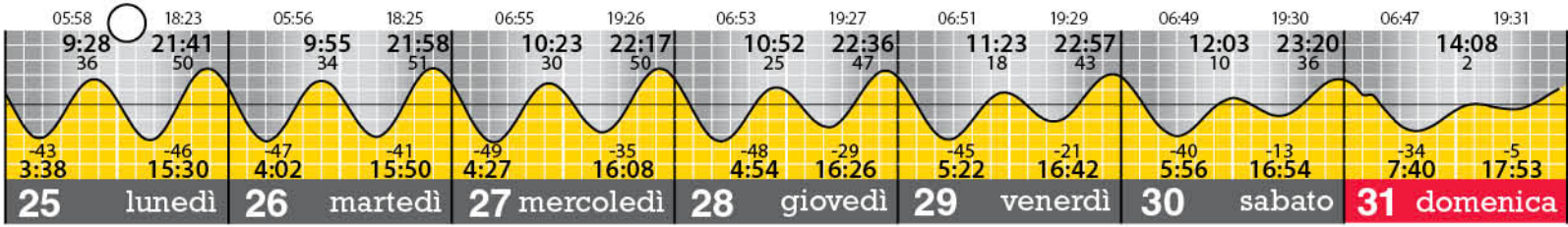
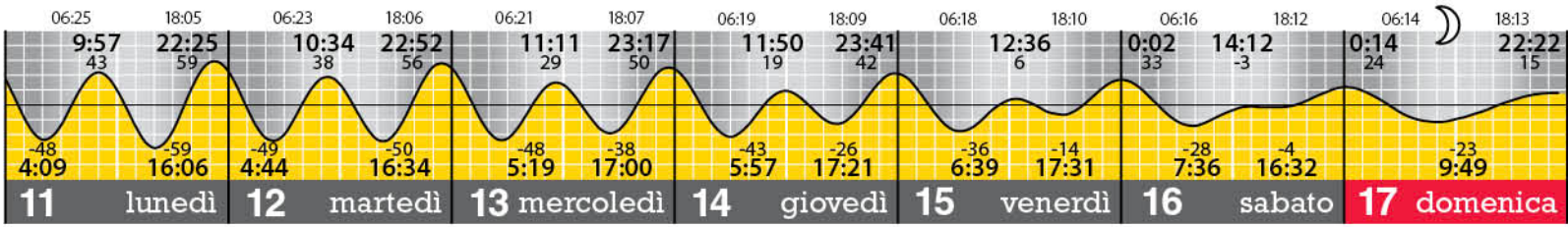
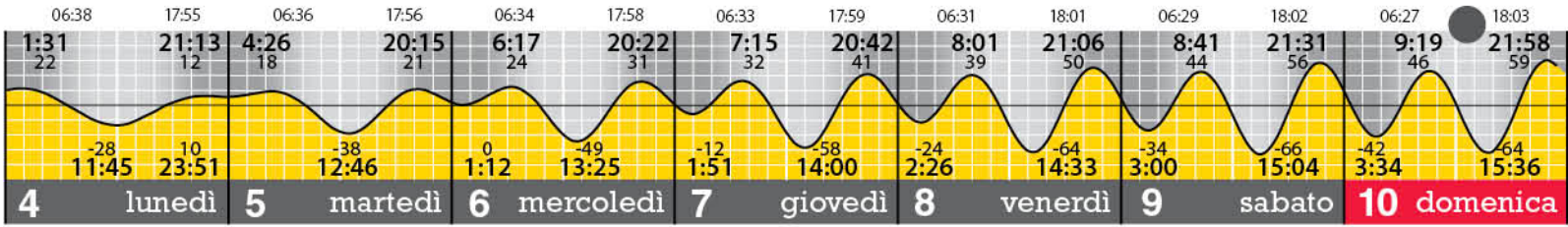
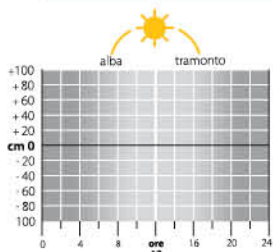
Ingredienti per 4 persone:

1,5 Kg di rombo sfilettato + 2 acciughe
carote cavolfiore zucchine fagiolini
pane mollica, timo mente rosmarino
prezzemolo alloro basilico
succo di limone
olio d'oliva, sale pepe q.b.

Preparazione:

Tagliate e cuocete le verdure al vapore, a parte tritale la mollica con prezzemolo, basilico, timo, rosmarino e menta e acciughe, poi aggiungete il succo di limone olio pepe e sale. Ora spennellate la superficie del rombo con l'olio aiutandovi con un pennellino e potete cospargerlo del mix per la panatura. Terminate con un filo di olio. Ora che il rombo è condito, cuocetelo in forno statico per 10 minuti a 200° e

poi 5 minuti in funzione grill a 230°. Se utilizzate il forno ventilato, cuocete per 10 minuti a 190°. Quando il rombo sarà cotto e la panatura dorata, tiratelo fuori dal forno, riprendete le verdure che avevate messo da parte e aggiungete a queste ultime il prezzemolo spezzettato con le mani, il sale a piacere e un filo di olio.





SCORFANO *Nephrops norvegicus*

SCORFANO ALL'ACQUA PAZZA

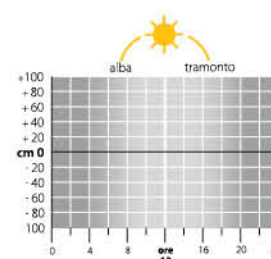
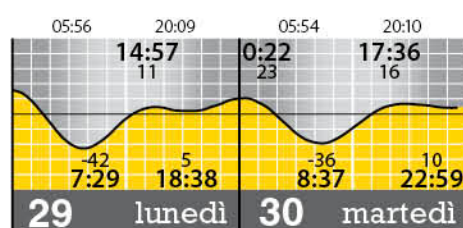
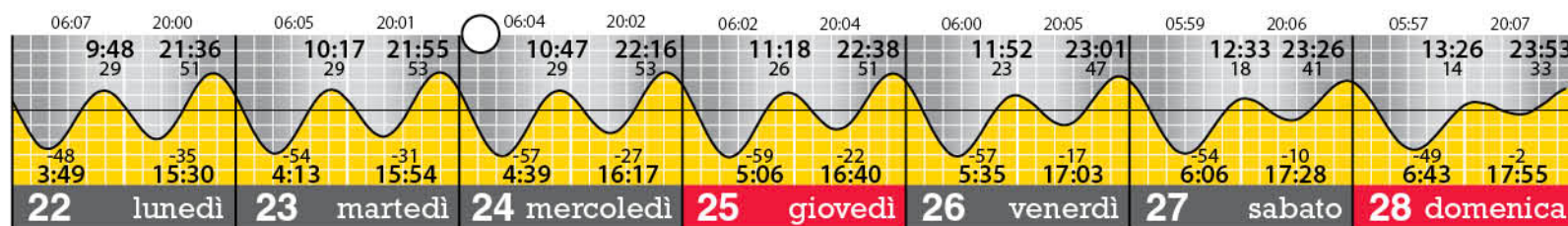
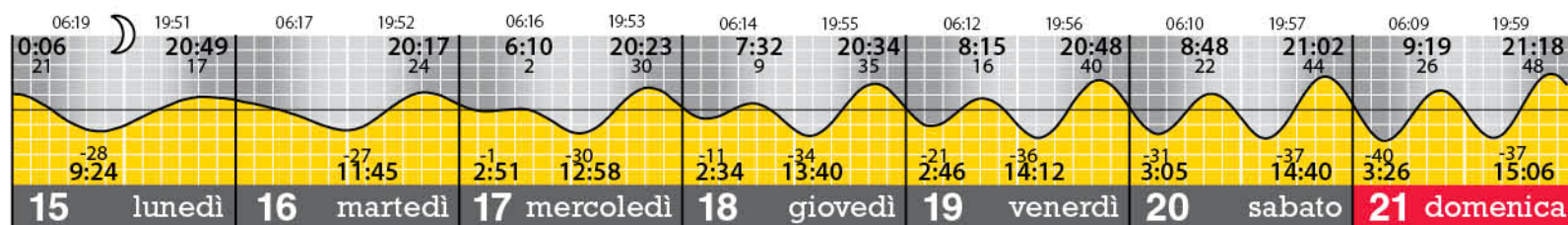
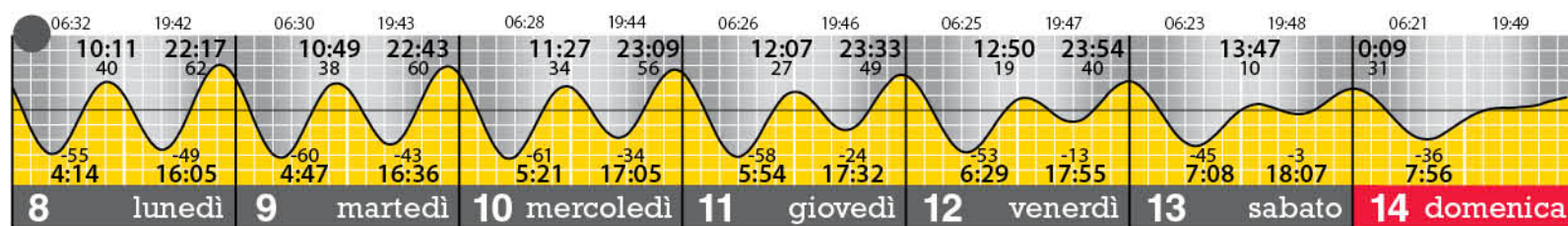
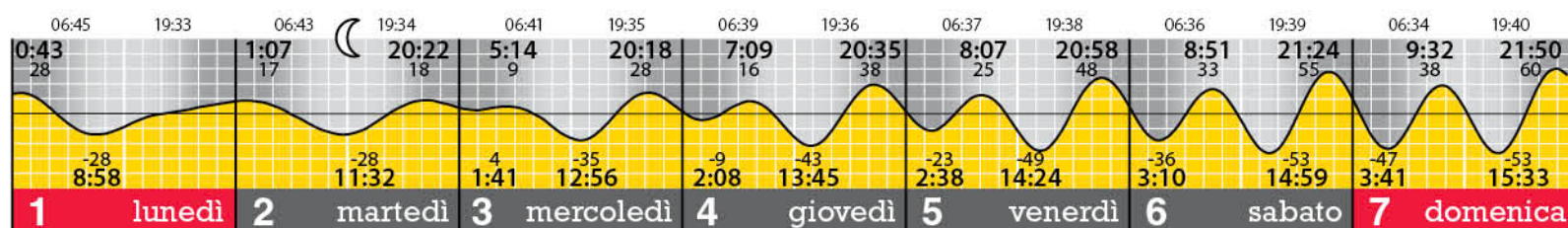
Ingredienti per 4 persone:

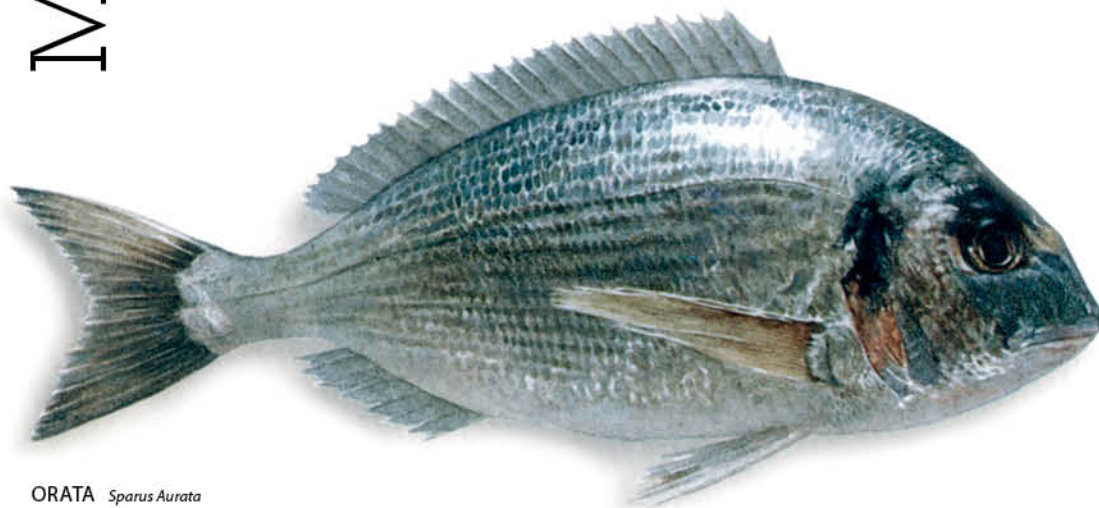
Scorfano da 1,2Kg.
300 g di pomodori ciliegina
7 cl d'olio extravergine di oliva
uno spicchio d'aglio
6 foglie di basilico
un pizzico di peperoncino fresco
150 g di cipolla sale q.b.

Preparazione:

Squamate, sviscerate, filettate e tagliate a pezzi grandi lo scorfano.
Tagliate la cipolla a strisciole e l'aglio a fettine.
Lavate e tagliate i pomodorini in quarti.
Ponete una padella su un fuoco di media intensità con l'olio e, appena questo sarà caldo, la cipolla e l'aglio, appena saranno dorati, aggiungete i

pomodorini, il basilico, il peperoncino e lasciate cuocere fino a quando i pomodorini non risulteranno morbidi.
Aggiungete i filetti di pesce, salati, pepati e due cucchiari d'acqua.
Fate cuocere per 7-8 minuti e servite.





ORATA *Sparus Aurata*

ORATA CON PORCINI

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di orata
2 porcini
olio extravergine d'oliva
1 spicchio di aglio
sale pepe prezzemolo qb.

Preparazione:

In una pirofila mettete un paio di cucchiari di olio e adagiate i filetti di orata.

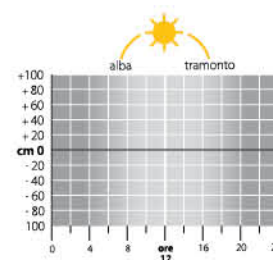
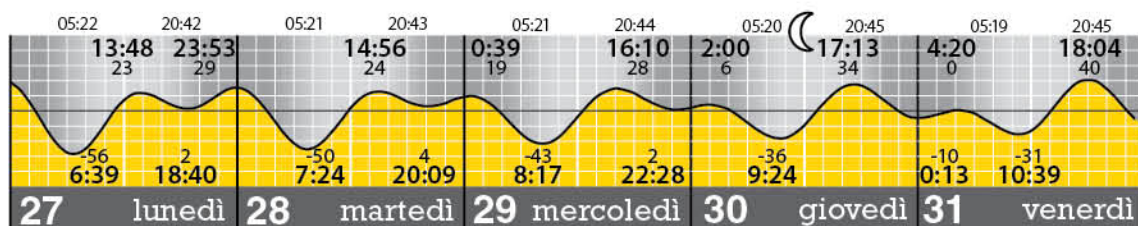
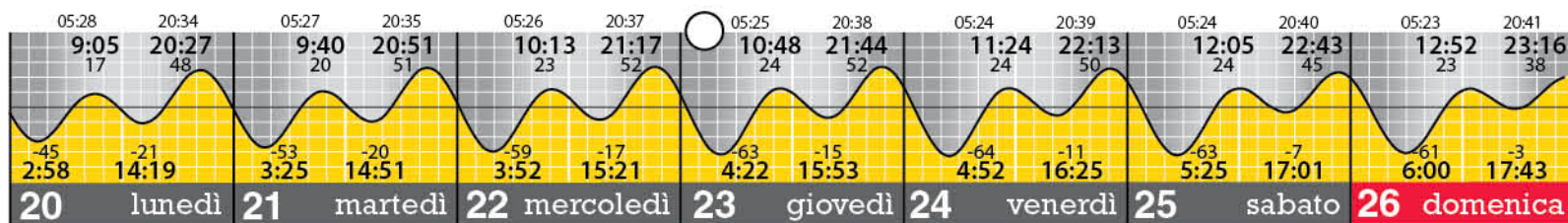
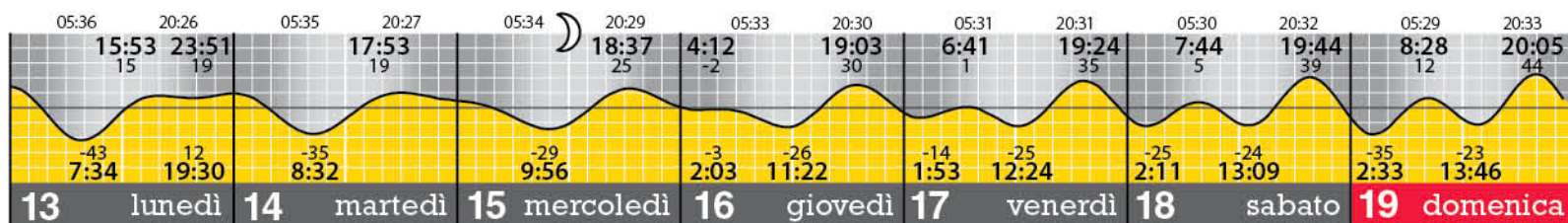
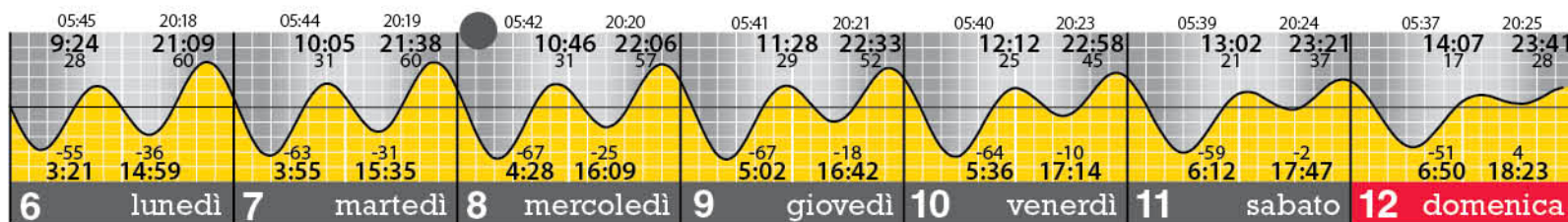
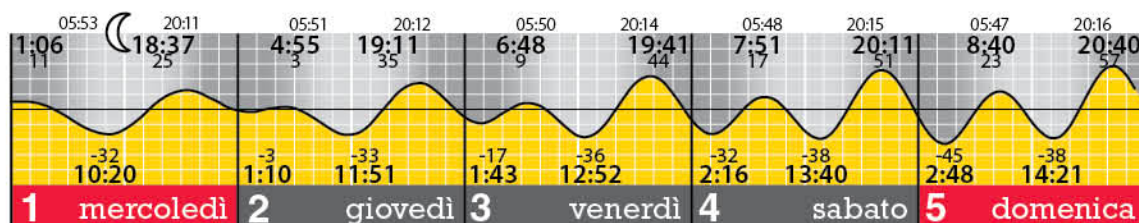
Condite con sale e pepe e infornate per 15 minuti.

Tagliate i funghi a fettine e fateli cuocere in padella con olio e uno spicchio d'aglio per circa 10 minuti.

Sfornate l'orata e trasferitela nel piatto da portata.

Unite anche i funghi, posizionandoli sopra i filetti di pesce.

L'orata con porcini è pronta per essere servita con una spolverata di prezzemolo fresco a piacere.





CALAMARO *Loligo vulgaris*

CALAMARATA

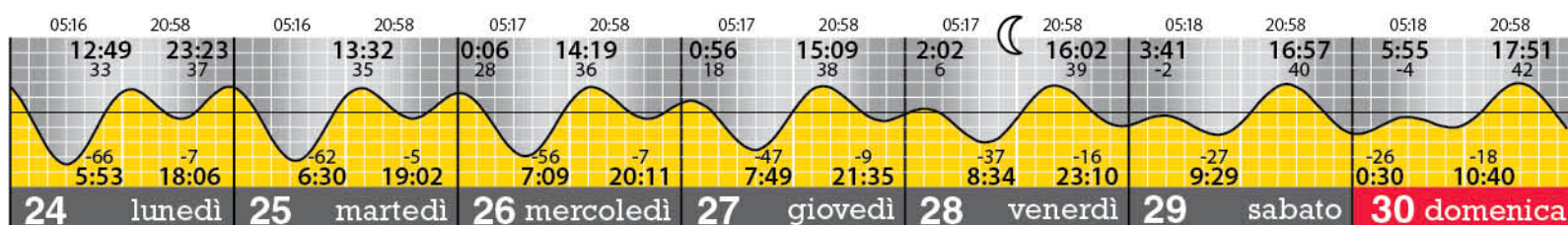
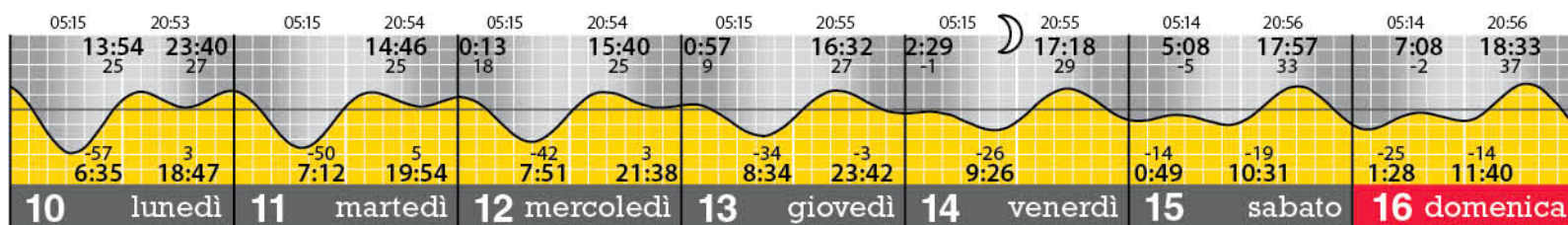
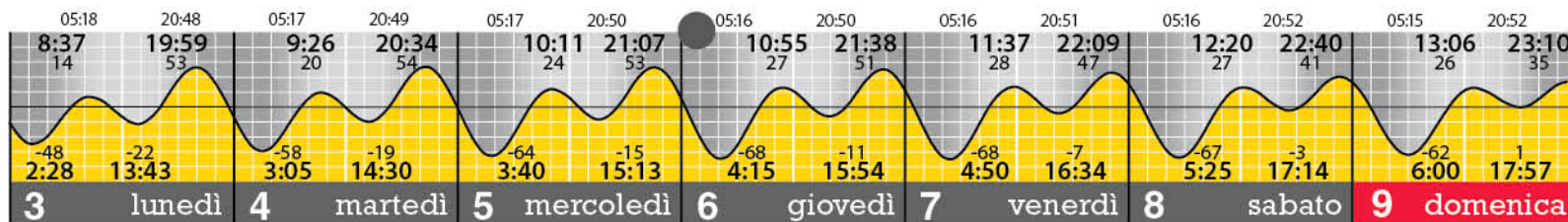
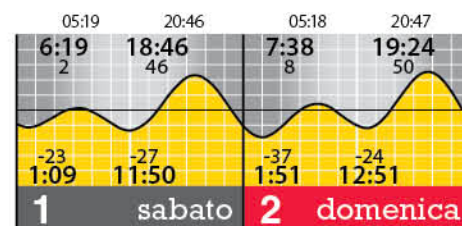
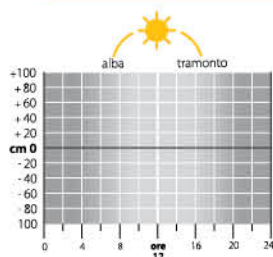
Ingredienti per 4 persone:

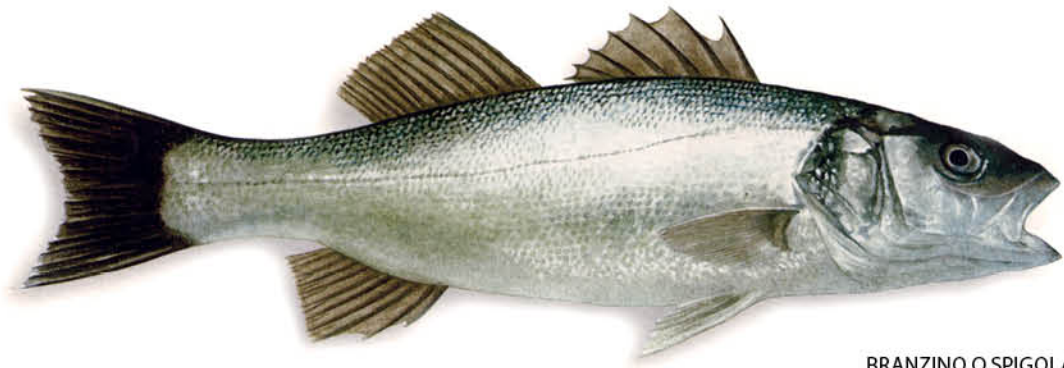
600 gr. di calamari tagliati ad anelli
1 spicchio d'aglio
70 gr. vino bianco
400 gr. pomodori ciliegino
concentrato di pomodoro e peperoncino
30 gr. olio d'oliva prezzemolo, sale pepe q.b.
400 gr. di pasta corta (paccheri)

Preparazione:

Scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio il peperoncino tritato e scottate gli anelli di calamaro. Quando si saranno sigillati, sfumate con il vino bianco quindi rimuovete l'aglio, aggiungete i pomodorini e il concentrato di pomodoro. Mescolate, aggiustate di sale e lasciate cuocere il tutto per una decina di minuti. A fine cottura spolverizzate con il prezzemolo tritato. Nel frattempo potrete cuocere la pasta fino a metà cottura.

Non appena la pasta è cotta prelevate un mestolo d'acqua di cottura e versatelo in padella poi scolate la calamarata e tuffatela in padella facendola amalgamare. Su un foglio di alluminio mettete un foglio di carta forno, adagiate nel mezzo un paio di mestolate di pasta e chiudete a caramella prima la carta forno e poi quella alluminio. Disponete i cartocci su una pirofila e cuocete in forno statico, già caldo a 200°, per circa 10 minuti. Ecco pronta la vostra calamarata, non vi resta che servirla!





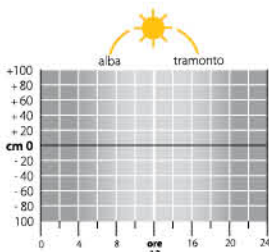
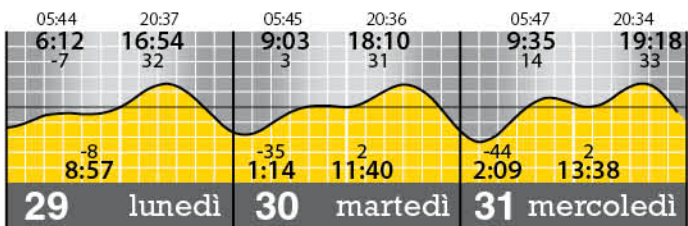
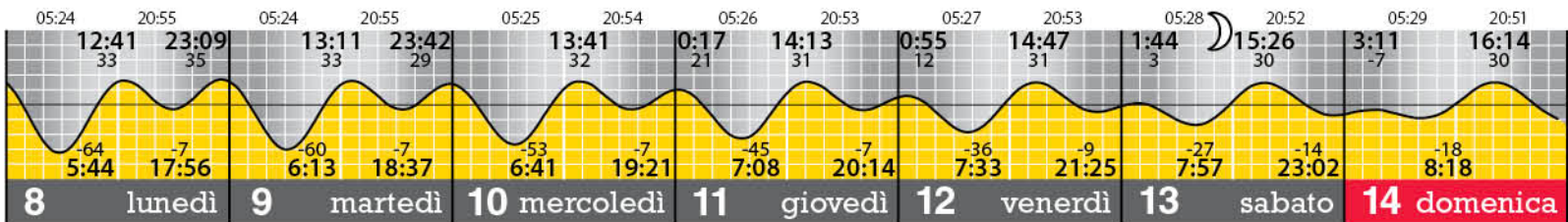
BRANZINO O SPIGOLA *Morone Labrax*

BRANZINO AL CARTOCCIO

- 1 branzino
- sale e pepe qb
- 20 pomodorini ciliegini
- 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo e rosmarino
- 1 bicchiere di vino bianco
- olio extravergine di oliva
- 1 cipolla

Preparazione:
Condite la pancia del pesce con sale e pepe, farcitela con uno spicchio d'aglio ed un rametto di rosmarino. Adagiate il pesce sulla placca del forno coperta con abbastanza carta per poterla ripiegare a cartoccio, unta con un po' d'olio. Aggiungete al pesce alcuni anelli di cipolla. Unite qualche

fettina di pomodoro, rondelle di limone e una pioggia di prezzemolo. Irrorate con mezzo bicchiere di vino bianco. Chiudete il cartoccio alzando i lembi della carta forno e unendoli come fosse un sacchetto. Infornate a 200 C° per 15/20 minuti. A piacere accompagnate il pesce con patate lesse o verdure, condite con olio e prezzemolo.



Agosto 2024

ora legale



VONGOLA VERACE *Ruditapes decussatus*

ZUPPA DI VONGOLE

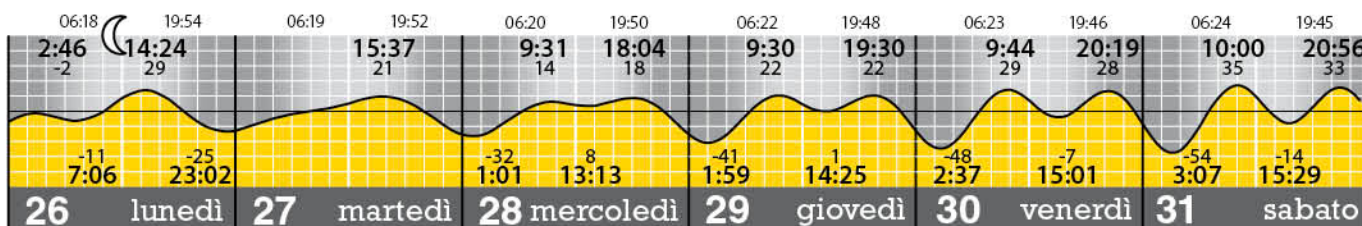
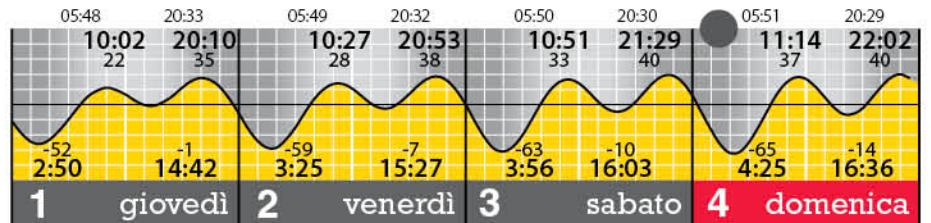
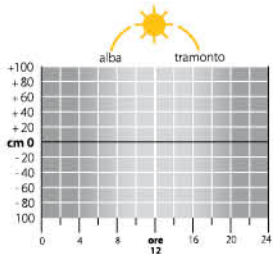
Ingredienti per 4 persone:

1 kg di vongole veraci
1 spicchio d'aglio
prezzemolo tritato
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di farina
1 bicchiere di vino bianco
sale e pepe qb

Preparazione:

Spurgate le vongole mettendole per almeno 2 ore in acqua e sale. Soffriggete leggermente l'aglio, aggiungete la farina e imbrunitela, unite le vongole e mescolate per amalgamare la farina, aggiungete il vino mettete il coperchio e cuocete fino all'apertura delle vongole, aggiungete un po' di sale e un po' di di pepe.

Accompagnate con polenta bianca.



Settembre

ora legale

2024



CANNOLICCHI *Solen marginatus*

CANNOLICCHI SALTATI

Ingredienti per 4 persone:

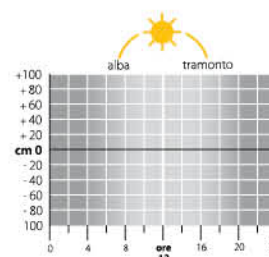
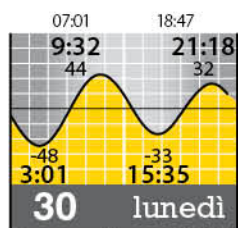
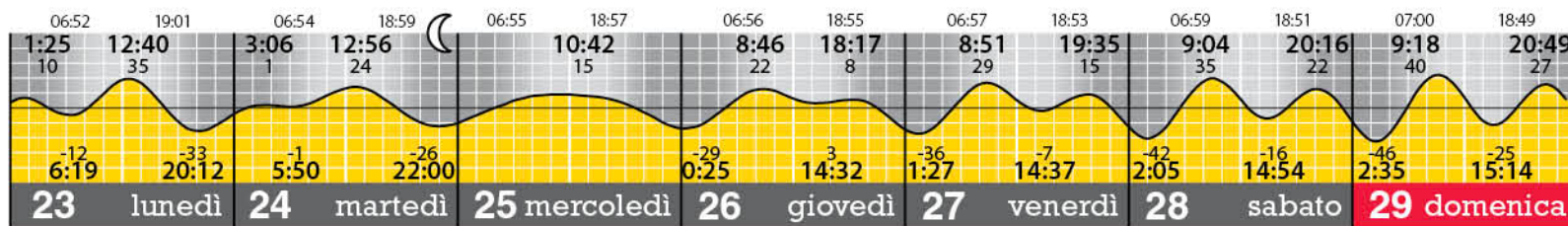
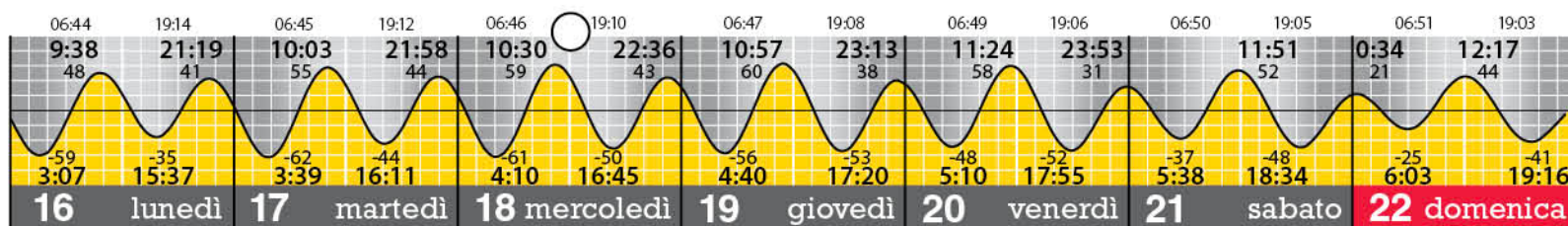
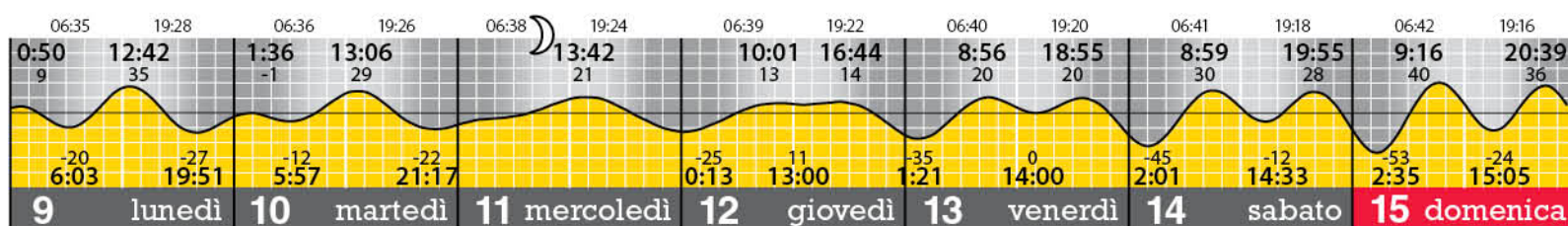
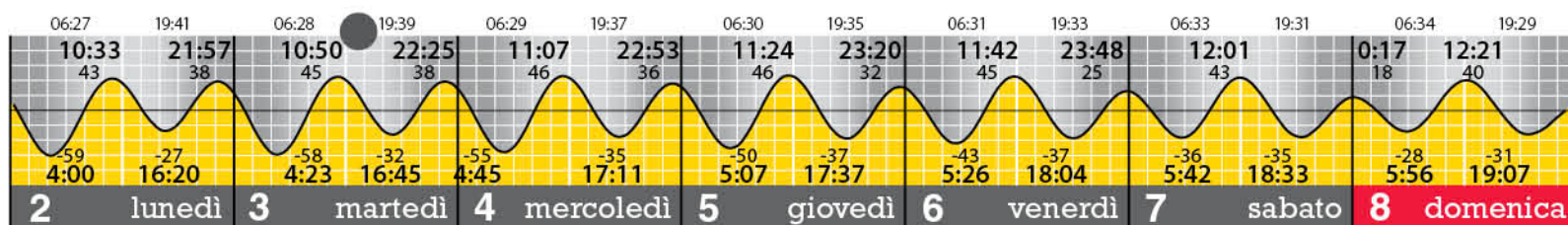
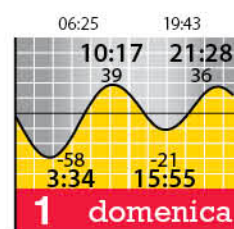
500 kg di Cannolicchi
prezzemolo tritato
sale e pepe qb
succo di limone
olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Iniziamo a preparare le "capelonghe" lasciandole in ammollo con dell'acqua e sale in modo che spurgino tutte le impurità 40/60 minuti. Con un coltellino aprite i cannolicchi.

Riscaldate la bistecchiera o il barbecue, quando sarà caldo adagiate i cannolicchi dalla parte del guscio e

lasciateli cuocere un paio di minuti e poi giratele e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Toglieteli e adagiatele sul piatto da portata aggiungete un pizzico di sale e pepe e un filo d'olio d'oliva, se lo gradite potete aggiungere anche del succo di limone e del prezzemolo.



Ottobre 2024

ora legale
fino alle ore 3.00 del 27



CANOCCHIA *Squilla mantis*

CANOCCHIE AL LIMONE

Ingredienti per 2 persone:

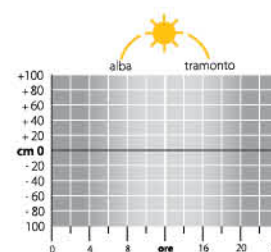
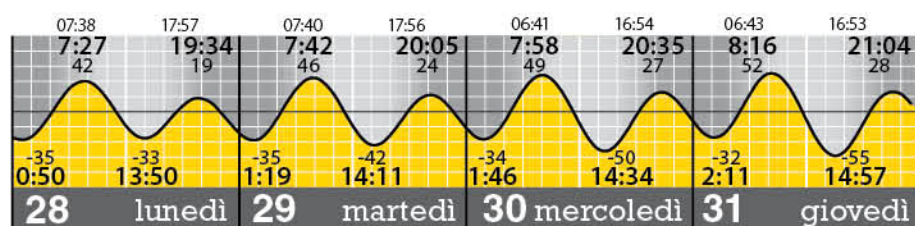
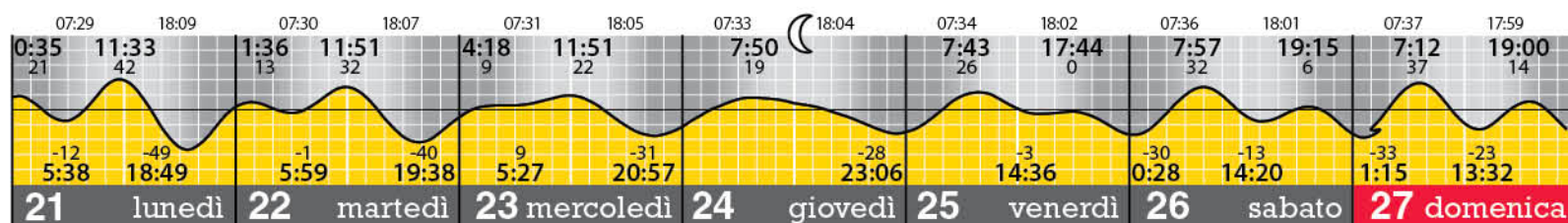
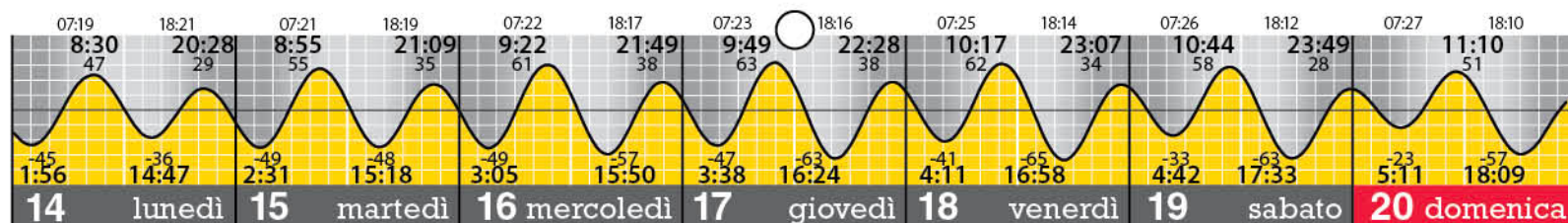
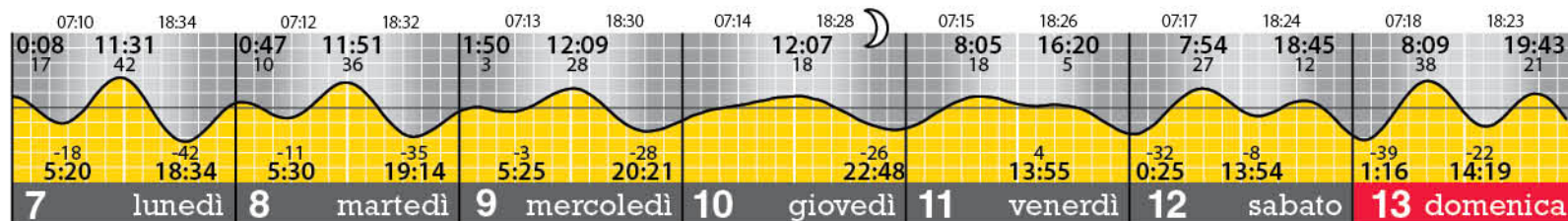
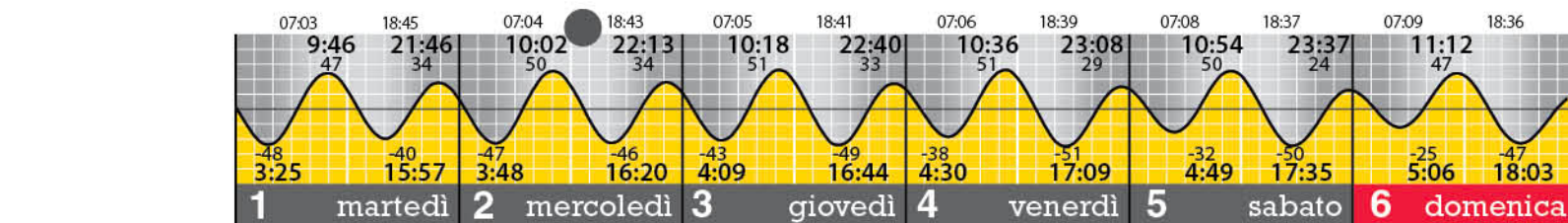
500 g di canocchie
200 ml di acqua
1 cucchiaini di aceto di vino bianco
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
1 limone, sale, pepe.

Preparazione:

Lavare le canocchie in abbondante acqua corrente fredda. In una capace padella versare un bicchiere d'acqua ed un cucchiaino di aceto bianco. Unire le canocchie, accendere il fuoco e coprire.
Cuocere per 3 minuti dalla ripresa del bollore. Scolare le canocchie, lasciarle intiepidire e pulirle una per una.

Per farlo, procurarsi un paio di forbici affilate e tagliare la testa, la coda e rifilare le estremità. Rimuovere il guscio superiore, che libero dalle estremità, verrà via tirandolo dalla coda verso la testa.

Disporre le canocchie su un piatto e condirle con una miscela formata da un cucchiaino d'olio extravergine di oliva e qualche goccia di succo di limone.



Novembre 2024

ora solare



SEPPIA *Sepia officinalis*

SEPPIE AL LIMONE

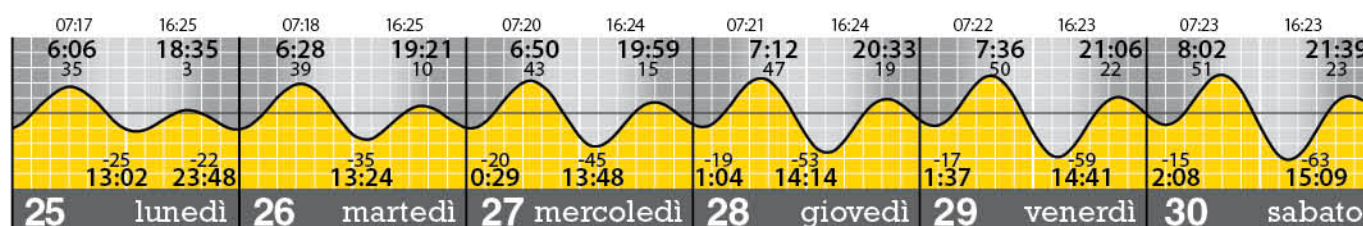
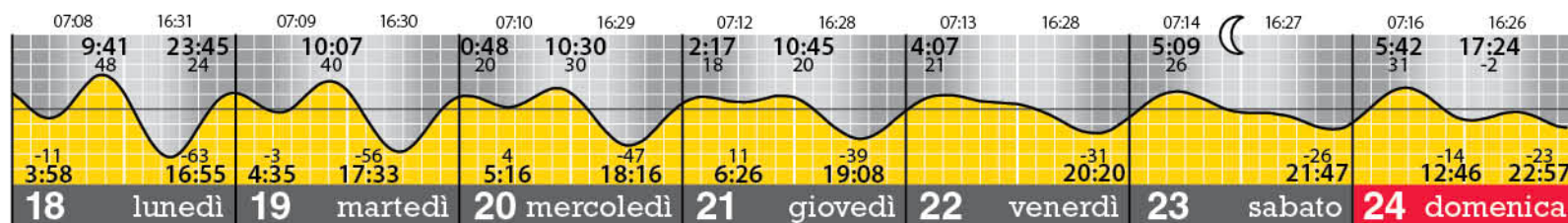
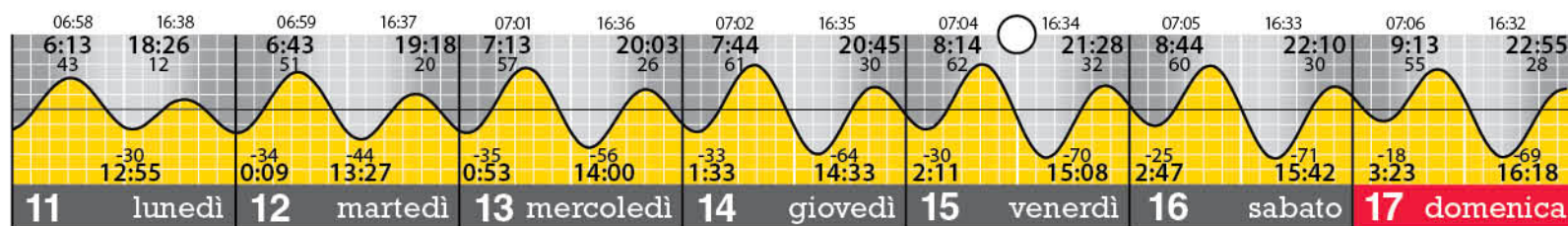
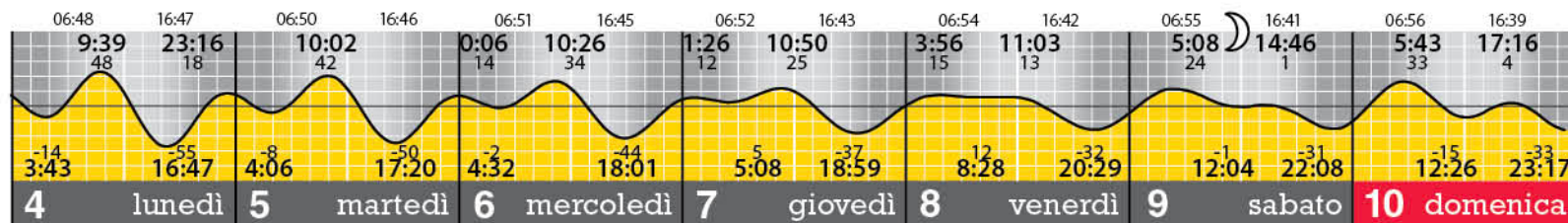
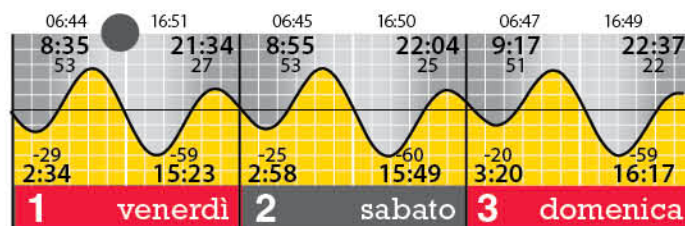
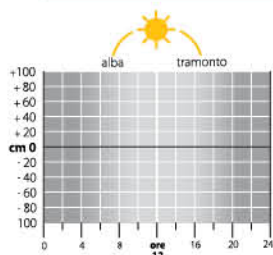
Ingredienti per 2 persone:

4 Seppie
succo di limone
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
peperoncino qb
sale qb

Preparazione:

Pulisci bene le seppie e tagliale a listarelle. Nel frattempo, metti a rosolare in una padella l'olio con l'aglio e il peperoncino. Quando l'aglio è dorato aggiungi le seppie, condiscile con il sale e falle cuocere per circa dieci minuti con il coperchio, fino a che

le seppie non diventano rosate. Solo a questo punto aggiungi il succo filtrato del limone, lasciandolo evaporare per 2-3 minuti. Poi spegni la fiamma e servi il piatto caldo.



Dicembre 2024

ora solare



CAPASANTA *Pecten jacobaeus*

CAPELANTE TARTUFATE

Ingredienti per 4 persone:

12 capesante
olio d'oliva
sale e pepe
tartufo o funghi trifolati

Preparazione:

Lavate le capesante, apritele a crudo con un coltello, lavatele ancora e tamponatele delicatamente con un panno per asciugarle bene. Infarinatele leggermente, conditele con un filo d'olio, il sale e una

spolverizzata di pepe nero macinato al momento e cuocetele sulla piastra fino a quando l'olio del condimento comincia a friggere. Servitele con una spolverizzata di tartufo o con pezzetti di funghi trifolati.

