

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

TORTA SALATA CON ALICI E MELANZANE

10 filetti di alici fresche diliscate, 450 gr di melanzane, 500 gr di pomodorini ciliegia rossi e gialli, 150 gr di farina, 75 gr burro più po, 30 gr di pecorino, limone, aglio, maggiorana, timo, olio extravergine di oliva, sale.

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **2 ore**

Dosi: **6 persone**

Tagliate i pomodorini a spicchi, sbollentateli e pelateli.

Foderate di carta forno una placca, ungetela di olio, distribuite i pomodorini con un pò di maggiorana, timo e aglio. Salateli e infornateli a 90 °C per 1 ora e 30'.

Impastate la farina con 2 cucchiari di timo tritato, il burro a pezzetti, un pizzico di sale e due cucchiari di acqua;

Formate un panetto, avvolgetelo nella carta forno e fatelo riposare in frigo per 1 ora. Disponete un foglio di carta forno sopra la pasta, legumi secchi e infornate a 170-180 °C per 25'.

Tagliate le melanzane a cubetti, rosolateli in padella con olio e aglio e metteteli nel guscio di pasta con i pomodori.

Completate con i filetti di alici, il pecorino e una scorza di limone grattugiati e infornate a 180 °C per 5-7'.

Servite il vostro piatto!

le ricette della
nostra pescheria





PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

IL CEFALO

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

6 cefali di circa 250/300 gr, 200 gr di pan carrè, 2 fette di pane raffermo, 1 uovo, 40 gr di formaggio pecorino grattugiato, prezzemolo tritato a piacere, 1 spicchio di aglio piccolo, olio evo, cipolla, succo di 1/2 limone, rosmarino (solo gli aghi), timo (solo gli aghi), 1 foglia di alloro, sale q.b.

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **50 min**

Dosi: **6 persone**

CEFALO RIPIENO

Pulite il pesce estraendo le interiora.

Ammollate in acqua il pan carrè ed il pane raffermo.

Strizzatelo e amalgamate con il formaggio, il prezzemolo tritato, uno spicchio di aglio tritato, l'uovo e il sale. Riempite i cefali con questo composto.

Adagiate i cefali su una placca da forno, salate e insaporiteli con timo, rosmarino, foglia di alloro, succo di limone ed olio evo. Cuoceteli in forno caldo a 200° per 35/40 minuti senza girarli.

Accompagnate con patate al forno o con un purè di patate.

le ricette della
nostra pescheria



FUTURA



PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

LA FRITTURA

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

FRITTO MISTO DI PESCE IN PASTELLA

1 kg di frittura mista, 300 gr di farina 00,
acqua frizzante q.b., sale q.b.

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **30 min**

Dosi: **6 persone**

In una ciotola inserite la farina, aggiungete l'acqua frizzante fredda da frigo poco per volta e mescolate con la frusta a mano per evitare grumi.

Copritela con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per 30 minuti.

Asciugate tutti i pesci. Scaldate una padella dai bordi alti con abbondante olio per friggere. Tirate fuori la pastella dal frigo, tuffateci i pesci e mescolate per bene in modo da farla aderire.

Prelevate i pesci uno ad uno aiutandovi con una pinza e man mano tuffateli nel olio bollente, lasciateli friggere prima da una parte e poi dall'altra.

Una volta pronti scolateli su carta assorbente da cucina e cospargeteli di sale.

le ricette della
nostra pescheria



FUTURA®

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

GALLINELLA AL LIMONE

Filetti di gallinella (1 a persona), 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, succo di limone (1 limone ogni due filetti), olio, sale.

Difficoltà: **Media**
Preparazione: **50 min**
Dosi: **6 persone**

Preparate i filetti di pesce tagliandoli in tre strisce nel senso della lunghezza lasciandole attaccate dalla parte della coda. Incrociamole tra loro a treccia.

Prepariamo una padella con olio, prezzemolo e aglio tritati, aggiungiamo i filetti cercando di non disfare la treccia formata, li giriamo da ambo i lati e aggiungiamo il succo di limone.

Cuociamo per il tempo che si restringa il succo e formi un sughetto delizioso. Accompagniamo con insalata, pomodori, o patate fritte.

le ricette della
nostra pescheria





PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

LE SARDE

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

SARDE ALLA MEDITERRANEA

800 gr di sarde, 350 gr di pomodori maturi, basilico, prezzemolo, origano, aglio, olio di oliva, sale, pepe.

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **15 min**

Dosi: **4 persone**

Eviscerate le sarde e squamatele delicatamente.

Lavatele, asciugatele con un foglio di carta da cucina e salatele.

In una padella fate riscaldare 5 cucchiaini d'olio con uno spicchio d'aglio tritato e un pizzico di origano.

Aggiungete i pomodori passati al setaccio con il disco fine e fate prendere al sugo il bollore. Unite le sarde già preparate e cuocetele a fuoco moderato, per circa 6'.

Aggiungete sale e pepe e aromatizzate con un pò di basilico e di prezzemolo, finemente tritati insieme.

Servite subito.

le ricette della
nostra pescheria



FUTURA®



PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

GLI SGOMBRI

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

SGOMBRO CON ERBE AROMATICHE

4 sgombri, rosmarino q.b., timo q.b., 2 spicchi di aglio, olio extra vergine di oliva q.b., sale q.b., pepe q.b.

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **30 min**

Dosi: **4 persone**

In una ciotola aggiungete dell'abbondante extravergine d'oliva, gli spicchi d'aglio, lasciati interi o leggermente schiacciati, il rosmarino, il timo, sale e pepe. Amalgamate il tutto così da ottenere una salsina utile per condire il pesce. Una volta ben lavati e asciugati, i pesci dovranno essere intaccati sulla loro superficie così da creare dei tagli dove inserire parte della salsina prima realizzata. Il resto verrà utilizzata per cospargere i pesci all'interno della pirofila dove andrete a cuocerli in forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti.



le ricette della
nostra pescheria



FUTURA®

**Pesce da gustare
Ricette da provare!**

12 filetti di triglia, 80 gr di burro, 1 kg di patate, 10 cl di vino bianco secco, 10 cl di panna, 1 scalogno, farina, olio, sale, sale grosso, pepe.

Difficoltà: **Media**
Preparazione: **15 min**
Dosi: **6 persone**

TRIGLIA AL BURRO

In una casseruola versate il vino bianco, lo scalogno tritato e fate ridurre di un terzo. Aggiungete la panna, fate ridurre ancora, incorporate al composto 40 grammi di burro, sale e pepe, e mescolate velocemente con una frusta. In una padella scaldate due cucchiari d'olio, adagiatevi i filetti di triglia leggermente infarinati e cuoceteli 5 minuti. Trasferiteli sul piatto caldo da portata, sopra versate a filo la salsa e servite a tavola.

le ricette della
nostra pescheria



**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

TROTA SALMONATA ALLE ERBE

1 kg di trota, 2 foglie di salvia, 1 mazzetto di timo, 1 rametto di rosmarino, 1 mazzetto di prezzemolo, 100 ml di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di limone, sale q.b., pepe q.b.

Difficoltà: **Facile**

Preparazione: **30 min**

Dosi: **2 persone**

Sfilettate la trota. Lavate, asciugate e tritate la salvia, il timo, il rosmarino e il prezzemolo e raccoglieteli insieme sul piano da lavoro.

Spennellate i filetti di trota con poco olio, cospargeteli con parte delle erbe aromatiche tritate e fateli cuocere su una piastra bollente o sulla griglia 3-4 minuti per parte. Emulsionate in una ciotola il succo di limone, un pizzico di sale e pepe finché il sale si sarà del tutto sciolto, poi versate l'olio rimasto, sbattete con una frusta, aggiungete infine le erbe aromatiche rimaste e mescolate.

Adagiate i filetti di trota su un piatto e portateli subito in tavola, accompagnandoli con la salsa alle erbe aromatiche preparata.

le ricette della
nostra pescheria



**Pesce da gustare
Ricette da provare!**

SCAMPI ALLA CATALANA

200 gr di scampi, 1 pomodoro, 1 cipolla, 1 limone,
sale q.b., olio di oliva q.b.

Difficoltà: **Facile**
Preparazione: **15 min**
Dosi: **4 persone**

In una pentola mettete a bollire abbondante acqua salata e appena sarà arrivata a bollore, aggiungete gli scampi e lasciateli cuocere per circa 7/8 minuti.

In una ciotola tagliate il pomodoro a dadini, mezza cipolla, olio e sale. Una volta cotti gli scampi scolateli e lasciateli raffreddare.

Tagliate gli scampi a metà partendo dalla coda e arrivando alla testa. Servite su un piatto, aggiungendo il pomodoro precedentemente tagliato e guarnite con pezzi di limone.

le ricette della
nostra pescheria





PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

IL MERLUZZO

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

MERLUZZO CON SCAGLIE DI PATATE

4 porzioni di merluzzo o nasello, 2 o 3 patate,
olio evo, sale e pepe, aglio, foglie di prezzemolo

Difficoltà: **Facile**
Preparazione: **30 min**
Dosi: **4 persone**

Pelate e lavate le patate.

Mettete il merluzzo in una padella antiaderente.

Con una grattugia a fori larghi, grattugiate le patate e miscelatele con pepe, sale e aglio. Mettete le scaglie di patate sul pesce, irrorate con un filo d'olio, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco basso per 15-20 minuti, aggiungendo un filino d'acqua se dovesse servire. Prima di servire, aggiungete un pò di prezzemolo.

le ricette della
nostra pescheria



FUTURA®



PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

LE CICALI

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

SPAGHETTI CON LE CICALI

1 kg di cicali di mare, 360 gr di spaghetti, 400 gr di pomodori ciliegini, 1 ciuffo di prezzemolo, olio, 1 spicchio d'aglio, sale q.b., pepe q.b., ½ bicchiere di vino bianco

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **30 min**

Dosi: **4 persone**

Mettete a rosolare l'aglio in padella con l'olio, unite le pannocchie e fatele cuocere per qualche minuto a fuoco moderato.

Appena prendono colore, sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare e rimuovete la padella dal fuoco. Portate ad ebollizione l'acqua per la cottura della pasta.

Rimettete sul fuoco la padella utilizzata e aggiungete i pomodorini tagliati a metà, il prezzemolo tritato e la polpa delle pannocchie, regolate di sale e pepe.

Saltate il tutto rapidamente a fiamma viva.

Unite al condimento un mestolo di acqua di cottura della pasta e gli spaghetti scolati al dente.

Amalgamate il tutto e servite con le canocchie tenute da parte come guarnizione del prezzemolo tritato ed un filo di olio evo a crudo.

le ricette della
nostra pescheria



FUTURA®



PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

I GAMBERI

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

SPIEDINI DI GAMBERI AL FORNO

300 gr di gamberi di media dimensione, 6 rametti di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 4 cucchiaini di pane grattugiato, olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Difficoltà: **Media**
Preparazione: **15 min**
Dosi: **4 persone**

Mettete in una ciotola il pangrattato, aglio, prezzemolo e mescolate con un filo d'olio. Preparate degli spiedini infilzando 3-4 gamberoni su ciascuno e disponeteli su un tagliere. Salate entrambi i lati.

Mettete su una teglia un foglio di carta forno. In un piatto adagiate il trito aromatico e passate gli spiedini per poi disporli sulla teglia.

Cospargete con un filo d'olio, pepe e infornate a 200° C per 8 minuti. Servite il vostro piatto!



le ricette della
nostra pescheria



FUTURA



PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

IL PERSICO

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

400 gr di persico reale, 400 gr di trofie, 1 carota, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 2 foglie d'alloro, ½ bicchiere di vino bianco secco, olio, sale, pepe e peperoncino q.b.

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **10 min**

Dosi: **4 persone**

TROFIE AL PERSICO

Spinare bene il pesce e preparare il trito di prezzemolo, aglio, carota e peperoncino da soffriggere in padella.

Quando il trito sarà appassito aggiungete i filetti di persico e lasciateli cuocere a fuoco medio per qualche minuto.

Aggiustate di sale e pepe, aggiungete il vino bianco, l'alloro e lasciate sfumare.

Lessate la pasta al dente, scolatela e saltatela insieme al condimento.

Servite subito guarnendo i piatti con prezzemolo fresco.

le ricette della
nostra pescheria



FUTURA



PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

LA TRIGLIA

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

TRIGLIA AL VINO BIANCO

Difficoltà: **Media**
Preparazione: **15 min**
Dosi: **4 persone**

Sciacquate le triglie di scoglio evisceratele e tamponatele con fogli di carta assorbente. Aggiungete sale e pepe.

Scaldare 4 cucchiari di olio extravergine di oliva in una padella antiaderente, aggiungete l'aglio tritato e fatelo dorare a fiamma media per qualche istante.

Unite i pesci, cuocete 1-2 minuti per lato, finché saranno dorati.

Irrorate i pesci con 1 bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura a fiamma bassa. Impiattate il pesce, irroratelo con il sugo e servite le triglie di scoglio al vino bianco spolverizzate con il prezzemolo tritato.



le ricette della
nostra pescheria



FUTURA®

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

RISOTTO ALLA CREMA DI SCAMPI

15 - 20 scampi, 320 gr di riso carnaroli, 60 ml di panna fresca da cucina, 1 cipollotto, 1 spicchio d'aglio, olio extra vergine di oliva q.b., prezzemolo fresco tritato q.b., scorza grattugiata di limone q.b., sale q.b., pepe q.b.

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **15 min**

Dosi: **4 persone**

In una padella scaldate olio e aglio e aggiungete gli scampi puliti.

Saltateli velocemente a fuoco vivo per 2-3 minuti.

Togliete un po' di scampi per la decorazione del piatto e frullateli aggiungendo la 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. Guarnite il piatto con gli scampi saltati, prezzemolo tritato, scorza di limone grattugiata e pepe macinato fresco.

le ricette della
nostra pescheria





PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

LA SALICORNIA

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

SPAGHETTATA CON SALICORNIA

200 g di salicornia, 180 g di spaghetti, 1 spicchio di aglio, 1 pizzico di peperoncino, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **20 min**

Dosi: **4 persone**

Lessate la salicornia per 10 minuti in acqua salata, giusto il tempo che vi permetterà di rimuovere la parte coriacea contenuta all'interno.

Rimuovete il filetto da ogni singolo asparago e metteteli da parte.

Scaldate l'olio, l'aglio e il peperoncino in una padella e aggiungete la salicornia.

Lasciate cuocere a fuoco medio per 10' circa.

Una volta cotti gli spaghetti, scolate la pasta al dente e ripassatela in padella per qualche minuto con il condimento.

le ricette della
nostra pescheria



FUTURA®



PESCHERIA

UN MARE DI GUSTO

LE SOGLIOLE

**Pesce da gustare !
Ricette da provare !**

SOGLIOLE GRATINATE AL FORNO

4 sogliole (circa 450 g), 2 cucchiai di pangrattato, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio di aglio (a piacere), origano, scorza di limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Difficoltà: **Media**

Preparazione: **20 min**

Dosi: **4 persone**

Lavate le sogliole, eliminate poi le interiora e la testa.

Tamponatele delicatamente con carta da cucina.

Prendete una teglia ampia e foderatela con un foglio di carta forno.

Ungetela leggermente con olio extravergine e disponetevi sopra le sogliole, appoggiandole sul lato con la pelle scura.

Ungete con poco olio anche il lato superiore e cospargete la superficie con pangrattato, sale, pepe, erbe aromatiche tritate e la scorza grattugiata di mezzo limone biologico.

le ricette della
nostra pescheria



FUTURA®