

ALBA ALLOTTA

I sapori del mare

Cuscus e ricette siciliane di pesce



coppola editore



TRATTORIA

ENOTECA
PRODOTTI TIPICI

Via Giudecca, 32 - 91100 Trapani

Tel. 0923 28673

www.cantinasiciliana.it

ALBA ALLOTTA

I SAPORI DEL MARE

Cuscus e ricette siciliane di pesce

 **coppola editore**

In copertina:

Gianni Matto, *Mattanza*, olio su masonite, 50/70

Grafica:

Jose Marceca - *creative designer*

Fotolito:

Graphis, Trapani

Impaginazione

Giovanni San Brunone

Consulenza tipografica

Gaspare Fici

Stampa copertina

Grafiche Leo - Trapani

ISBN 88-87432-45-7

2004 © coppola editore

Via Giudecca, 15 - Trapani - E-Mail licchia@virgilio.it

I sapori del mare

Cuscus e ricette siciliane di pesce

Sicilia e mare, un binomio indissolubile. Si parla dell'isola del sole e si fantastica mare pulito e pescoso, spiagge dorate, scogliere selvagge. Promesse mantenute che non lasciano spazio a nessun rimpianto. La Sicilia è esattamente quello che ci si aspetta. È la tavola più di ogni altro luogo a rivelare la sua essenza mediterranea: una cucina semplice che anche quando cede alle tentazioni di assomigliare ad una delle civiltà che l'hanno occupata, lo fa sempre con uno stile suo, un sigillo che ha adattato e modificato la gastronomia che appartiene alla sua storia. La cucina di mare è la più fedele alla identità di questa terra. Ateneo nel suo "Sofisti a banchetto" del III d. C. trascrive alcune ricette di Archestrato da Gela, autore nel IV a. C. di un poema intitolato "Gastrologia": aragosta al forno, sarago al forno, trancia di tonno alla griglia, orate di Selinunte. Condimenti ridotti al minimo: salsetta di aromi tritati con olio, sale e sesamo. La cucina siciliana era tanto rinomata che spesso nelle commedie greche dell'epoca i personaggi ricordano la squisitezza delle ricette isolate.

Di origine araba è il "cuscus", il piatto simbolo di alcune zone della Sicilia occidentale, interpretato con i pesci piuttosto che con la carne di montone e le verdure.

Della versione magrebina, il cuscus trapanese rispetta solo l'"incoccia-ta" e la cottura a vapore, poiché la preparazione originale prevede una doppia cottura, intervallata dalla lavorazione della semola con acqua leggermente salata.

Nel periodo arabo, sulle tavole abbondano i pesci di ogni genere, di cui il Mediterraneo è ricco. Si perfeziona inoltre la mattanza del tonno, un tipo di pesca che ancora oggi, nel periodo compreso tra maggio e luglio, riversa una grande quantità di questa specie pelagica sui mercati.

Di questo pesce si utilizza tutto, e per questo motivo viene tante volte paragonato al maiale. Dalle parti più vicine alla testa si ricavano dei tagli ottimi per essere cotti a pezzetti in un sugo di pomodoro fresco o conser-

va, sfumato con il vino e profumato con aglio e menta, questo intingolo è usato per condire la pasta fresca.

Con la parte intermedia fra quelle citate e la schiena si prepara il "tonno ammutunato", un trancio, aromatizzato con un trito di aglio e menta introdotto nella carne con tagli non troppo profondi, cucinato a ragu, con la salsa di pomodoro oppure al forno con cipolla abbondante e vino. Le parti più grasse, e perciò più saporite, sono destinate alle cotture alla griglia.

Dalla lavorazione del tonno si ottengono numerose altre prelibatezze. A cominciare dalle uova di tonno che, essiccate e salate, sono utilizzate come antipasto tagliate a fettine e irrorate con un filo d'olio, oppure grattugiate sulle tartine imburrate. E per la preparazione dei primi piatti sbriciolate sugli spaghetti insaporiti con olio e prezzemolo, o con un soffritto di aglio, olio e peperoncino. Oltre alla bottarga, sono squisiti anche il cuore, la "tunnina" salata, i filetti affumicati e la "ficazza", una sorta di insaccato abbastanza piccante che si gusta affettato e condito con olio.

Il mare, particolarmente pescoso della Sicilia offre sul mercato tanti altri prodotti. Dai pesciolini minuti, come viole e "serranei" che infarinati e fritti, accompagnano la pasta con la salsa di pomodoro, alle qualità più pregiate come aragoste, merluzzi, gamberi, calamari o polipetti. Una cottura tipica del pesce è alla "matalotta", dal francese "à la matelote" (alla marinara): così si prepara soprattutto l'anguilla, cuocendola in un brodetto a base di pomodoro e cipolla.

Pasta con le sarde

Preparazione

Mondate il finocchietto, lavatelo e lessatelo in acqua salata. Sgocciolatelo, tenendo da parte il liquido di cottura, e tritatelo finemente.

Pulite le sarde, diliscatele e spezzettatele. Fate appassire un trito di cipolla, in un tegame, con 5 cucchiai d'olio e scioglietevi le acciughe dissalate. Aggiungete, quindi, i pinoli, il finocchietto, l'uvetta e le sarde e lasciate insaporire tutto, mescolando, poi, sfumate con poco vino. Salate, pepate e unite lo zafferano sciolto in 2 mestoli d'acqua di cottura della verdura, coprite e cuocete dolcemente per circa mezz'ora.

Lessate la pasta nel liquido tenuto da parte, scolatela al dente e conditela con il sugo preparato. Fate riposare per una decina di minuti, prima di servire.

Ingredienti per 4 persone

400 g di bucatini
1 kg di sarde
600 g di finocchietto selvatico
2 bustine di zafferano
1 cipolla
2 cucchiai di pinoli
2 cucchiai di uvetta
3 acciughe salate
olio extravergine d'oliva
vino bianco secco
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

400 g di bucatini
500 g di finocchietto selvatico
2 bustine di zafferano
1 cipolla
2 cucchiari di pinoli
2 cucchiari di uvetta
100 g di acciughe sotto sale
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Pasta con le sarde a mare

Si potrebbe definire la versione contadina della classica pasta con le sarde

Tipica dell'entroterra siciliano, infatti, questa preparazione prevede l'utilizzo del pesce sotto sale, in sostituzione del prodotto fresco disponibile nelle zone costiere

Preparazione

Mondate il finocchietto, lavatelo e lessatelo in acqua salata. Sgocciolatelo, tenendo da parte il liquido di cottura, e tritatelo finemente.

Lasciate appassire un trito di cipolla, in un tegame, con 5 cucchiari d'olio. Aggiungete le acciughe dissalate e diliscate e scioglietele nel condimento, su fiamma bassa. Unite, quindi, i pinoli, il finocchietto, l'uvetta e lo zafferano sciolto in una tazza di brodo di verdura e lasciate insaporire tutto mescolando, salate, pepate e proseguite la cottura per 15-20 minuti.

Cuocete la pasta nel liquido tenuto da parte, scolatela al dente e conditela con il sugo preparato. Fate riposare per una decina di minuti, prima di servire.

Timballo di pasta con le sarde al sugo

Preparazione

Risciacquate con cura le sarde e spezzettatele grossolanamente

Lavate il finocchietto, dopo aver eliminato i gambi più duri e lessatelo in acqua salata. Sgocciolatelo, tenendo da parte il liquido di cottura, e tritatelo finemente

Fate appassire un trito di cipolla, in un tegame, con mezzo bicchiere d'olio e le acciughe dissalate, diliscate e spezzettate e lasciate insaporire mescolando. Aggiungete, quindi, i pinoli, l'uvetta, la salsa di pomodoro e il finocchietto, salate, pepate e cuocete dolcemente per 30 minuti.

Lessate la pasta nel brodo tenuto da parte, scolatela al dente e conditela con tre quarti del sugo preparato e 2 cucchiari di pecorino; poi, trasferitela in una teglia imburrata e cosparsa di pangrattato. Distribuitevi sopra il ragu rimasto e spolverizzate la superficie con un composto di pangrattato leggermente tostato, pecorino e mandorle tritate. Infornate a 180° per 40 minuti e lasciate riposare per un quarto d'ora, prima di servire.

Ingredienti per 4 persone

400 g di bucatini
600 g di sarde fresche diliscate
500 g di finocchietto selvatico
5 dl di salsa di pomodoro
3 acciughe sotto sale
1 grossa cipolla
2 cucchiari di pinoli
2 cucchiari di uvetta
1 cucchiaio di mandorle tostate
pecorino grattugiato (facoltativo)
pangrattato
burro
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Pasta con alici e piselli

Chiamata anche "pasta ca nnocca", e tipica del catanese

Ingredienti per 4 persone

400 g di pasta corta
800 g di alici fresche
300 g di pisellini sgranati
olio extravergine d'oliva
1 cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
sale, pepe

Preparazione

Soffriggete un trito di cipolla e prezzemolo, in un tegame, con 5 cucchiaini d'olio, aggiungete i piselli e lasciate insaporire mescolando. Bagnate, quindi, con poca acqua calda e fate ridurre il fondo, su fuoco moderato, poi, unite le alici, diliscate e spezzettate. Salate, pepate e cuocete dolcemente, mescolando di tanto in tanto.

Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e saltatela con il condimento preparato.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di patelle (occhi di bue)
400 g di spaghetti
2 spicchi d'aglio
200 g di pomodorini
1 ciuffo di prezzemolo
5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
sale, peperoncino

Spaghetti con le patelle

Preparazione

Pulite bene le patelle e lavatele in acqua corrente, poi, cuocetele in un tegame con 1 tazza d'acqua per una decina di minuti. Eliminate i gusci e filtrate il fondo di cottura. Schiacciate l'aglio e rosolatelo in padella con l'olio, eliminatelo e aggiungete le patelle, i pomodorini a spicchi, il prezzemolo tritato,

un pizzico di peperoncino e il liquido dei frutti di mare. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa 15 minuti.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e saltateli in padella con il sugo.

Spaghetti con le vongole

Preparazione

Lasciate le vongole a bagno per un paio d'ore in abbondante acqua salata.

Trascorso il tempo indicato, scolatele e trasferitele in un tegame con il vino, 2 cucchiai d'olio, 1 spicchio d'aglio schiacciato e un ciuffo di prezzemolo, coprite e lasciate schiudere i gusci a fuoco vivo.

Eliminate, quindi, le vongole rimaste chiuse e filtrate il liquido emesso in cottura.

Fate imbiondire l'aglio rimasto in padella con 4 cucchiai d'olio e un pezzetto di peperoncino, poi, aggiungete i pomodorini tagliati a quarti e le vongole con il loro fondo di cottura e cuocete per qualche minuto.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli con il condimento preparato.

Cospargete tutto di abbondante prezzemolo tritato e servite.

Variante

Con lo stesso procedimento si possono preparare gli spaghetti con le cozze.

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti

1 kg di vongole

200 g di pomodorini

½ bicchiere di vino bianco secco

2 spicchi d'aglio

olio extravergine d'oliva

1 mazzetto di prezzemolo

sale, peperoncino

Spaghetti con la polpa di granchio

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti
1 kg di granchi
250 g di pomodori maturi
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di basilico
½ cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
vino bianco secco
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Preparazione

Pulite e lavate con cura i granchi, poi, trasferiteli in un tegame con abbondante acqua salata e portate a bollore.

Lasciate cuocere per 10-15 minuti, quindi, sgocciolateli e fate intiepidire.

A questo punto, staccate le chele e la carcassa inferiore e recuperate tutta la polpa.

Tritate la cipolla e lasciatela appassire in un tegame con 4 cucchiari d'olio, unite i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a filetti, il basilico, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete, su fiamma moderata, per 10 minuti.

Schiacciate l'aglio e fatelo imbiondire, in padella, con 3 cucchiari d'olio, eliminatelo e rosolate dolcemente la polpa di granchio spezzettata.

Sfumate con poco vino e, quando sarà evaporato, versate il sugo di pomodoro e cuocete per una decina di minuti.

Regolate, quindi, di sale e pepe e cospargete di prezzemolo tritato.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e conditeli con l'intingolo preparato.

Pasta al sugo di grongo

Preparazione

Fate appassire un trito di cipolla e prezzemolo in un tegame con 4 cucchiai d'olio, l'alloro e l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura). Bagnate con il vino e lasciate evaporare, poi, aggiungete la passata, le foglie di basilico, l'uvetta, i pinoli, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete dolcemente per 15 minuti.

Rosolate il pesce, tagliato a pezzi e infarinato, in padella con 5 cucchiari d'olio, poi, sgocciolatelo e immergetelo nel sugo bollente. Coprite e lasciate cuocere per altri 20 minuti, incorporando, se necessario, poca acqua calda. A fine cottura, estraete i pezzi di grongo dal sugo ed eliminate le spine, dopo, sminuzzate la polpa, mescolatela al ragu e scaldate tutto per qualche minuto.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con l'intingolo preparato.

Nota

La pasta può essere cosparsa con un trito di mandorle tostate, oppure con mollica di pane grattugiata condita con aglio e prezzemolo.

Ingredienti per 4 persone

400 g di caserecce (oppure pasta fresca tipo busiate o gnoccoli cavati)

1 kg di grongo già pulito e spellato

5 dl di passata di pomodoro

1 cipolla

1 foglia di alloro

2 spicchi d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo

1 ciuffo di basilico

1 cucchiaino di pinoli

1 cucchiaino di uvetta

farina

vino bianco secco

olio extravergine d'oliva q b

sale, pepe

Gnoccoli cavati al sugo di pesce e finocchietto

Ingredienti per 4 persone

400 g di gnoccoli cavati
(oppure caserecce)
1 kg di pesce (grongo oppure
scorfano) già pulito
1 cipolla
2 cucchiari di estratto (oppure
concentrato) di pomodoro
5 dl di passata di pomodoro
2 spicchi d'aglio
1 grosso ciuffo di finocchietto
selvatico
1 foglia di alloro
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

I gnoccoli sono maccheroni di pasta fresca, preparati con semola di grano duro e acqua, tirati a bastoncini di 10-12 cm e cavati, con una leggera pressione delle dita, su tutta la lunghezza

Preparazione

Mondate il finocchietto, poi, tritatelo finemente con l'aglio e la cipolla e lasciatelo appassire in un tegame con 5 cucchiari d'olio e l'alloro. Aggiungete, quindi, l'estratto, sciolto in una tazza d'acqua calda, la passata di pomodoro, una presa di sale e una spolverata di pepe e lasciate sobbollire per 20 minuti

Lavate con cura il pesce e asciugatelo bene, tagliatelo a pezzi e rosolatelo in padella con un filo d'olio caldo

Quando sarà dorato, sgocciolatelo e immergetelo nel sugo, coprite e cuocete per un quarto d'ora

Lessate la pasta in acqua bollente con un cucchiaino d'olio, scolatela al dente e conditela con il sugo preparato

Distribuite su ciascuna porzione i pezzetti di pesce e servite.

Nota

La pasta può essere cosparsa con mandorle tostate e tritate oppure con mollica di pane raffermo grattugiata e insaporita con un trito di aglio e prezzemolo.

Spaghetti al nero di seppia

Preparazione

Pulite le seppie, tenendo da parte le vesciche del nero, lavatele con cura e tagliatele a strisce sottili.

Rosolate un trito di cipolla e prezzemolo, in un tegame, con l'olio e l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura), aggiungete le seppie e rigiratele nel condimento per qualche minuto. Unite la salsa di pomodoro, una presa di sale e una spolverata di pepe e lasciate cuocere per 10 minuti.

Quando il sugo si sarà ristretto, aprite le sacche del nero, versatene il contenuto nel tegame e amalgamate bene.

Bagnate l'intingolo con 1 mestolo d'acqua calda e cuocete, su fuoco basso e tegame coperto, per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo preparato.

Variante

Al posto della salsa di pomodoro viene talvolta usato poco estratto, diluito in acqua calda e mescolato con 250 g di pomodori pelati.

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti

2 seppie di media grossezza

1 tazza di salsa di pomodoro

1 spicchio d'aglio

½ cipolla

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

400 g di busiate (oppure case-
recce)

300 g di tonno fresco

500 g di pomodori maturi

1 ciuffo di basilico

1 spicchio d'aglio

1 ciuffo di menta

1 pezzetto di cipolla

1 foglia di alloro

1/2 bicchiere di vino bianco
secco

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Busiate al sugo di tonno

Le busiate sono una specialità di pasta fresca che prende il nome dai ferri (busi) usati per confezionarla. Le sottili listarelle di pasta vengono tagliate ad una lunghezza di 10-12 cm e arrotolate attorno al ferretto che andrà poi sfilato.

Preparazione

Lasciate appassire la cipolla tritata in un tegame con un filo d'olio, aggiungete i pomodori pelati e sminuzzati, le foglie di basilico, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete per una decina di minuti.

Lasciate il tonno a bagno, in acqua fredda e

sale, per 1 ora, poi, asciugatelo, spellatelo, tagliatelo a dadini e insaporitelo con sale e pepe. Rosolatelo, quindi, in padella con 5 cucchiaini d'olio, l'alloro, la menta tritata e l'aglio intero (lo eliminare a fine cottura).

Sfumate con il vino e, quando il fondo si sarà ristretto, aggiungete la salsa di pomodoro e proseguite la cottura per altri 15 minuti, incorporando, se necessario, poca acqua calda.

Lessate la pasta in acqua bollente salata e scolatela al dente, conditela con il sugo preparato e servite.

Pastina in brodo di aragosta

Preparazione

Dividete a metà, nel senso della lunghezza, le aragoste ancora vive, poi, eliminate il budello e dividete ciascuna delle parti in due.

Fate appassire un trito di prezzemolo, aglio e cipolla in un tegame con l'olio e l'alloro.

Unite i pezzi di aragosta e lasciateli insaporire, su fiamma bassa, per qualche minuto, quindi, aggiungete i pomodori, pelati e sminuzzati, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete coperto, su

fuoco lento, per 40 minuti. A fine cottura, eliminate le carcasse e sminuzzate la polpa dei crostacei. Versate 1,5 l d'acqua calda e regolate di sale, portate a bollore e cuocete la pastina.

Spaghetti ai ricci di mare

Preparazione

Aprite i ricci usando l'apposito utensile o con un paio di forbici, poi, asportate le uova con un cucchiaino e versatele in una terrina.

Lasciate imbiondire l'aglio intero in padella con l'olio e il prezzemolo tritato, spegnete il fuoco e fate intiepidire. Eliminate, quindi, l'aglio e aggiungete le uova, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Amalgamate con cura e condite gli spaghetti, lessati al dente in acqua salata.

Ingredienti per 4 persone

200 g di pastina

2 aragoste piccole

500 g di pomodori maturi

2 spicchi d'aglio

1 foglia di alloro

1 ciuffo di prezzemolo

1 pezzetto di cipolla

5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti

80 ricci

½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva

2 spicchi d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo

sale, pepe

Spaghetti con acciughe e mollica

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti
100 g di mollica di pane raf-
fermo grattugiata
8 acciughe sotto sale
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1,5 dl d'olio extravergine d'oli-
va
sale, peperoncino

Preparazione

Versate un filo d'olio in padella con 1 spic-
chio d'aglio e tostate la mollica.

Dissalate le acciughe, diliscatele e spezzet-
tatele.

Fate imbiondire l'aglio a fettine in padella
con l'olio, un pizzico di peperoncino e un
trito di prezzemolo, unite le acciughe e scio-
glietele nel condimento, fino ad ottenere
una salsa omogenea. Ammorbiditela con un
mestolino di acqua di cottura della pasta e
spegnete la fiamma.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata e scolateli al dente, conditeli
con la salsa preparata e cospargete di pangrattato.

Variante

Alla salsina di acciughe può essere aggiunto del sugo di pomodoro oppure
qualche pomodorino pelato e spezzettato.

Spaghetti al sugo di aragosta

Preparazione

Fate appassire un trito di cipolla, aglio e prezzemolo in un tegame con l'olio e l'alloro, aggiungete le aragoste, tagliate a metà nel senso della lunghezza, e rosolatele per qualche minuto. Bagnate con una spruzzata di vino e lasciate evaporare, poi, versate la salsa di pelati. Cospargete di prezzemolo tritato e proseguite la cottura per circa mezz'ora, incorporando, se necessario, un mestolino d'acqua calda.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli in padella con il sugo.

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti
2 aragoste piccole
1 tazza di salsa di pelati
½ cipolla
2 spicchi d'aglio
1 foglia di alloro
1 mazzetto di prezzemolo
vino bianco secco
5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
sale, peperoncino

Fusilli al sugo di pesce spada

Preparazione

Fate appassire un trito di cipolla e prezzemolo in un tegame con l'olio, aggiungete il pesce spada a dadini e rosolate per un paio di minuti. Bagnate con una spruzzata di vino e lasciate evaporare, poi, aggiungete un pesto di aglio, basilico e menta e i pomodorini tagliati a spicchi. Salate, pepate e cuocete dolcemente per 15 minuti.

Lessate i fusilli in acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli con l'intingolo preparato.

Ingredienti per 4 persone

400 g di fusilli
300 g di pesce spada
200 g di pomodorini
1 piccola cipolla
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 ciuffo di menta
1 ciuffo di basilico
vino bianco secco
5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Pasta con acciughe e finocchietto alla catanese

Ingredienti per 4 persone

400 g di bucatini
500 g di finocchietto selvatico
800 g di acciughe
1 ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
pecorino grattugiato
(facoltativo)
sale, pepe

Preparazione

Pulite le acciughe, diliscatele e lavatele.
Mondate il finocchietto e cuocetelo in abbondante acqua salata.
Tritate finemente l'aglio con il prezzemolo. Lasciate, quindi, imbiondire il soffritto in un tegame con 5 cucchiai d'olio, poi, aggiungete il pesce e rosolate per 5 minuti.
Unite, quindi, la verdura, scolata e sminuzzata e un mestolo della sua acqua, salate, pepate e fate cuocere per 20 minuti.

Lessate i bucatini nel liquido del finocchietto, scolateli al dente e saltateli in tegame con il ragù preparato, incorporando se necessario altro brodo di verdura, cospargete, infine, con il pecorino grattugiato e servite.

Pasta con il polpo

Preparazione

Tagliate a pezzi i polpi, comprese le teste e lasciateli asciugare in padella, senza condimento.

Tritate la cipolla e il prezzemolo e fate appassire tutto in un tegame con 4 cucchiai d'olio, l'alloro e l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura), aggiungete il polpo e rosolate per qualche istante. Unite, quindi, i pomodori sminuzzati e il basilico e cuocete, su fiamma moderata, per circa 40 minuti, incorporando, di tanto in tanto, poca acqua calda.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con il sugo preparato.

Ingredienti per 4 persone

400 g di pasta tipo reginette o tripolini

2 polpi di 500 g ciascuno già puliti

400 g di pomodori pelati

1 spicchio d'aglio

1 cipolla

1 foglia di alloro

1 ciuffo di prezzemolo

1 ciuffo di basilico

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Spaghetti al sugo di triglie

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti
300 g di filetti di triglia
1 spicchio d'aglio
2 foglie di salvia
1 foglia di alloro
1 cuore di sedano con le foglie
un pezzetto di cipolla
1 tazza di salsa di pomodoro
1 ciuffo di prezzemolo
1 ciuffo di basilico
vino bianco secco
olio extravergine d'oliva
sale, peperoncino

Preparazione

Tritate finemente la cipolla con il sedano, la salvia e il prezzemolo, poi, lasciateli appassire in un tegame con 5 cucchiai d'olio, l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura), un pezzetto di peperoncino e l'alloro

Aggiungete le triglie spezzettate e rosolate per un istante, mescolando. Spruzzate con poco vino e versate la salsa. Cospargete con un trito di basilico, salate, pepate e cuocete per 15 minuti.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata.

Scolateli al dente e saltateli in tegame con il sugo preparato.

Spaghetti con i gamberi

Preparazione

Fate imbiondire l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura) in un tegame con un filo d'olio e una punta di peperoncino. Versate poco vino e fate evaporare, aggiungete i pomodorini pelati e spezzettati, il prezzemolo tritato e le foglie di basilico e lasciate insaporire per qualche minuto.

Unite, quindi, le code di gamberi, salate e cuocete per 5-6 minuti.

Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, sgocciolateli al dente e trasferiteli in padella con il sugo.

Rigirate velocemente tutto, affinché il condimento si distribuisca in modo uniforme, quindi, cospargete di prezzemolo tritato e servite.

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti

300 g di code di gamberi già sgusciate

100 g di pomodorini

1 ciuffo di prezzemolo

1 ciuffo di basilico

1 spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva

vino bianco secco

sale, peperoncino

Pasta con pesce spada e melanzane

Preparazione

Lavate la melanzana e tagliatela a dadini, cospargetela di sale e lasciatela in un colapasta per 1 ora. Sciacquatela, asciugatela e frigetela in olio caldo.

Lavate e spellate il pesce spada, riducetelo a pezzettini e salatelo leggermente, poi, rosolatelo, in padella, con 5 cucchiai d'olio, l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura) e la menta tritata. Spruzzate con poco vino e lasciate evaporare, quindi, aggiungete il pomodoro pelato, privato dei semi e spezzettato e le foglie di basilico. Regolate di sale e pepe e cuocete per circa 15 minuti, poi, unite le melanzane e fate insaporire per qualche istante.

Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e conditela con il sugo.

Ingredienti per 4 persone

400 g di pasta (spaghetti oppure caserecce)
600 g di pomodori maturi
300 g di pesce spada a fette
1 spicchio d'aglio
1 melanzana
1 ciuffo di basilico
1 ciuffo di menta fresca
vino bianco secco
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Spaghetti al sugo di cernia

Preparazione

Pulite il pesce, lavatelo e cospargetelo con poco sale

Pelate il pomodoro, privatelo dei semi e sminuzzatelo, poi, fatelo insaporire in un tegame con la cipolla tritata e l'olio. Aggiungete l'alloro, un trito di aglio e prezzemolo, le foglie di basilico, una presa di sale e un'abbondante spolverata di pepe e coprite con 1 tazza d'acqua calda

Unite il pesce e cuocete, su fiamma moderata

A fine cottura, sgocciolate la cernia e recuperatene la polpa. Mescolatela al suo fondo di cottura e, se necessario, fate addensare il sugo su fuoco basso, poi, condite gli spaghetti lessati al dente in acqua salata

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti

300 g di cernia a tranci

1 mazzetto di prezzemolo

1 cipolla

2 spicchi d'aglio

1 foglia di alloro

500 g di pomodori maturi

1 ciuffo di basilico

5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

sale, pepe (o peperoncino)

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti
50 g di uova di tonno
(bottarga)
1 mazzetto di prezzemolo
½ bicchiere d'olio
extravergine d'oliva
sale

Spaghetti con uova di tonno

Preparazione

Grattugiate le uova di tonno

Scaldare l'olio a bagnomaria, poi, aggiungete 1 cucchiaio di bottarga e un ciuffo di prezzemolo tritato e lasciate insaporire per una decina di minuti

Lessate gli spaghetti al dente in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con la salsa preparata

Cospargete la preparazione con le uova di tonno rimaste e una manciata di prezzemolo sminuzzato e servite

Variante

Gli spaghetti possono anche essere conditi con un soffritto di aglio e prezzemolo, cui sia stata aggiunta poca bottarga e, poi, cosparsi con il resto dell'uovo di tonno

Risotto alla marinara

Preparazione

Tenete a bagno le vongole in acqua e sale per un paio d'ore, poi, sciacquatele.

Raschiate le cozze e lavatele con cura.

Lasciate aprire separatamente, a fuoco vivo, i frutti di mare, in tegami coperti, quindi, sgusciateli e filtrate il liquido prodotto in cottura.

Pulite i calamari e le seppie e tagliateli rispettivamente ad anelli e a striscioline.

Fate appassire un trito di aglio, cipolla e prezzemolo in un tegame con 5 cucchiai

d'olio, unite seppie, calamari e pesce spada a dadini e rosolate per 1 minuto.

Versate, quindi, il riso e rigiratelo nel condimento, sfumate con mezzo bicchiere di vino e portate a cottura mescolando spesso e incorporando, poco per volta, prima il fondo dei frutti di mare e, dopo, il brodo di pesce.

Dopo una decina di minuti, mescolate le code di gamberi ben lavate al risotto e, un paio di minuti dopo, le cozze e le vongole.

Qualche istante prima di spegnere il fuoco, regolate di sale, cospargete di pepe e prezzemolo tritato e mantecate il risotto con un filo d'olio.

Ingredienti per 4 persone

400 g di riso

300 g di seppie e calamari

150 g di pesce spada

200 g di code di gamberi sgusciate

400 g di cozze e vongole

1,200 l di brodo di pesce

2 spicchi d'aglio

1 pezzetto di cipolla

1 mazzetto di prezzemolo

vino bianco secco

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

500 g semola di grano duro a grana mista (grossa e fine)
1 kg di pesce misto per zuppa
1 kg di pesce (tra cui grongo, cernia, boghe e scorfano)
5 dl di salsa di pomodoro (o di pelati)
5 spicchi d'aglio
1 grossa cipolla
1 mazzetto di prezzemolo
100 g di mandorle pelate
un pezzetto di peperoncino
farina
alloro
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Cuscus

Il cuscus è una specialità trapanese. Oltre alla versione classica con il pesce, esistono numerose varianti in tutta la provincia, fra cui quello con la carne di maiale, con le verdure e con le lumache.

Preparazione

Versate la semola a pioggia nella "mafarad-da" (recipiente di terracotta a pareti svasate) e legatela ("incocciatela") con poca acqua salata, con un movimento lento e circolare.

Alla fine, trasferite i granelli su un canovaccio pulito e lasciateli asciugare, per almeno un paio d'ore.

Trascorso il tempo necessario, irrorate il cuscus con l'olio necessario, rimescolandolo bene tra le mani, affinché assorba perfettamente il condimento, e insaporitelo con 2 spicchi d'aglio tritati con mezza cipolla e un'abbondante spolverata di pepe.

A questo punto, versate tutto nella cuscusiera (speciale tegame di coccio con i buchi, sostituibile con un colapasta dello stesso diametro della pentola su cui andrà montato), in cui avrete distribuito le foglie di alloro, in modo da coprire i buchi.

Ponete il recipiente su una pentola, piena fino a metà di acqua e sigillate il punto di congiunzione dei due contenitori con un impasto di acqua e farina (cuddura) oppure con un canovaccio annodato, per impedire la dispersione del vapore e cuocete per 1 ora e un quarto.

Fate appassire la cipolla tritata, in un tegame, con il peperoncino e un filo d'olio, aggiungete la salsa e fate insaporire. Coprite con 3 l d'acqua, salate e portate a bollore.

Preparate un pesto di aglio, mandorle e prezzemolo e mescolatelo al brodo,

poi, unite i pesci per zuppa, già puliti. Coprite la casseruola e cuocete, su fiamma moderata, per 25-30 minuti, in modo che il pesce disfaccendosi renda più ricco il brodo. Spegnete e lasciate riposare per mezz'ora, filtrate il liquido e tenete da parte.

Trasferite il cuscus già cotto nella "mafaradda" e irroratelo con abbondante brodo, mescolate e lasciate riposare, ben coperto, per almeno un'ora.

Cuocete il resto dei pesci nel brodo rimasto e serviteli con il cuscus.

Variante

La zuppa di pesce può essere arricchita con frutti di mare, molluschi e crostacei.

Minestra di frascatole in brodo di pesce

Le frascatole sono una specialità trapanese realizzata con la semola di grano duro, legata con acqua in granelli grossolani e cotta in brodo di pesce o di verdure

Ingredienti per 4 persone

1 kg di pesce misto per zuppa già pulito
250 g di semola di grano duro
500 g di pomodori maturi
3 spicchi d'aglio
½ cipolla
1 cuore di sedano con le foglie
1 ciuffo di basilico
1 mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaio di mandorle pelate (facoltativo)
1 foglia di alloro
olio extravergine d'oliva
sale
pepe o peperoncino

Preparazione

Versate la semola a pioggia nella "mafarrada" (o in una ciotola a pareti svasate) e legatela con poca acqua leggermente salata, con un movimento circolare, formando dei granelli poco più grandi di quelli del couscous.

Man mano, trasferite le frascatole su un canovaccio pulito. Alla fine, copritele e lasciatele asciugare per un paio d'ore.

Fate appassire un trito di sedano e cipolla, in un tegame, con 5 cucchiai d'olio, aggiungete l'alloro, i pomodori pelati, privati dei semi e sminuzzati, le foglie di basilico, una presa di sale e un'abbondante spolverata di pepe (o un pezzetto di peperoncino) e cuocete per una deci-

na di minuti. A questo punto, versate 2 litri d'acqua e portate a bollore, poi, immergete il pesce e lasciate cuocere per 5 minuti. Unite un pesto di aglio, mandorle e prezzemolo e portate a termine la cottura, dopo, estraete i pesci più grossi e lasciate disfare nella zuppa quelli più piccoli.

Passate, quindi, il brodo al passaverdura, filtratelo e mescolatevi la polpa del pesce tenuto da parte, riportate ad ebollizione e cuocete le frascatole per circa 15 minuti.

SECONDI PIATTI

Zuppa di pesce

Preparazione

Pulite e lavate i pesci, tagliate a trance quelli più grossi e ad anelli i calamari.

Soffriggete un trito di cipolla e prezzemolo in un tegame con 5 cucchiari d'olio e l'alloro.

Aggiungete i pomodori pelati, privati dei semi e sminuzzati, una presa di sale e una spolverata di pepe e lasciate cuocere per qualche minuto, poi, versate 2,5 l d'acqua calda e fate sobbollire per 5 minuti.

Immergete, quindi, i calamari e gli scorfani e cuocete per 10 minuti.

Trascorso questo tempo, unite i pesci a trance, le triglie e le aragoste e, 5 minuti dopo, i gamberi e un pesto di aglio e prezzemolo e proseguite la cottura per altri 6-7 minuti.

Quando la zuppa sarà pronta, filtrate il brodo e distribuitelo nei piatti con le porzioni di pesce. Accompagnate con fette di pane tostato.

Variante

La zuppa può essere arricchita con seppie, frutti di mare e altre varietà di pesce.

Ingredienti per 4 persone

700 g di pesce misto (cernia, scorfani, triglie, calamari)

2 aragoste piccole

300 g di gamberi e scampi

1 cipolla

1 foglia di alloro

3 spicchi d'aglio

500 g di pomodori maturi

olio extravergine d'oliva

1 mazzetto di prezzemolo

fette di pane casereccio

sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

1 kg di sarde
150 g di mollica di pane raffermo grattugiata
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
5 dl di salsa di pomodoro
3 uova
farina
pangrattato
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Sarde farcite al sugo

Preparazione

Pulite le sarde, apritele a libro ed eliminate la testa, la lisca centrale e tutte le altre spine, poi, lavatele con cura e cospargetele di sale.

Amalgamate la mollica di pane con un trito di aglio e prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe, poi, ammorbidite il composto con l'olio necessario e distribuitelo sulla parte interna di metà delle sarde

Coprite con i pesci rimasti e pressate leggermente. Infarinateli, intingeteli nelle uova battute con una presa di sale e passateli nel pangrattato. Friggete, quindi, le sarde in abbondante olio caldo, sgocciolatele e immergetele nel sugo a bollore.

Proseguite la cottura per una decina di minuti e servite.

Variante

La farcia può essere arricchita con capperi tritati e pecorino grattugiato.

Sarde allinguate

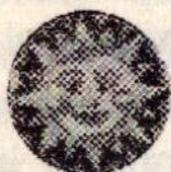
Preparazione

Pulite le sarde, apritele a libro ed eliminate la testa, le lische e tutte le altre spine, poi, sciacquatele bene e disponetele in una terrina. Copritele con l'aceto e lasciate macerare per circa 15 minuti.

Trascorso il tempo necessario, sgocciolate le sarde e cospargetele di sale, infarinatele e friggetele in olio caldo.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di sarde fresche
farina
olio extravergine d'oliva q b
aceto bianco
sale



Sarde alla brace

Preparazione

Pulite le sarde, senza squamarle, lavatele e cospargetele con un'abbondante manciata di sale.

Sistamate, quindi, i pesci nell'apposita griglia e chiudetela, ponetela sulla brace ben calda e fate cuocere rivoltandola a metà cottura.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di sarde
sale

Sarde a beccafico alla palermitana

Ingredienti per 4 persone

1 kg di sarde fresche
150 g di pangrattato
2 acciughe sotto sale
1 ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaio di pecorino
grattugiato (facoltativo)
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di pinoli
1 cucchiaio di uvetta
2 limoni
un pizzico di zucchero
olio extravergine d'oliva
foglie di alloro
sale, pepe

Preparazione

Tostate leggermente il pangrattato in padella con un filo d'olio, poi, lasciatelo raffreddare e mescolatelo con l'uvetta ammollata in acqua tiepida e strizzata, i pinoli, un trito di aglio e prezzemolo, le acciughe, diliscate e sciolte in poco olio, il pecorino, una presa di sale e un pizzico di pepe e amalgamate con cura tutto, incorporando l'olio necessario.

Pulite le sarde ed eliminate testa e lisce, lavatele, stendetele su un piano e salatele. Distribuite su ciascuna una parte del composto preparato e arrotolatele, formando degli involtini. Disponetele, quindi, in una teglia unta, inserendo tra un rotolino e l'altro foglie di alloro e fettine sottili di limone. Alla fine, irrorate la preparazione con un'emulsione di olio e succo di limone e cospargete con un pizzico di zucchero, infine, infornate a 200°, per 15 minuti.

Sarde a beccafico alla catanese

Preparazione

Pulite le sarde e apritele a libro, privandole della lisca centrale e della testa, poi, eliminate tutte le altre spine, lavatele e cospargetele di sale

Mescolate il pangrattato con il formaggio, un trito d'aglio e prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe. Legate il composto con 1 uovo battuto e distribuitelo sulla parte interna di metà delle sarde.

Coprite con i pesci rimasti e pressate leggermente, quindi, infarinateli, intingeteli nelle uova battute e friggeteli in abbondante olio caldo.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di sarde
150 g di pangrattato
2 cucchiaini di formaggio grattugiato (pecorino o caciocavallo)
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
3 uova
farina
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Sarde fritte in pastella

Preparazione

Preparate una pastella con la farina setacciata e il lievito sciolto in poca acqua tiepida, incorporando l'acqua necessaria per ottenere un composto cremoso. Lasciatela, quindi, riposare per circa 1 ora, poi, insaporitela con una presa di sale e una spolverata di pepe.

Lavate le sarde, asciugatele e cospargetele di sale.

Intingetele nella pastella e friggetele in abbondante olio caldo.

Ingredienti per 4 persone

600 g di sarde già pulite e aperte a libro
200 g di farina
10 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
sale

Ingredienti per 4 persone

500 g di sarde già pulite e aperte a libro

100 g di mollica di pane raffermo grattugiata

1 mazzetto di prezzemolo

2 spicchi d'aglio

1 cipolla

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Tortino di sarde

Preparazione

Condite la mollica di pane con un trito di aglio e prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe e tenete da parte

Affettate finemente la cipolla e lasciatela appassire in padella con 5 cucchiari d'olio e il prezzemolo tritato

Ungete d'olio una teglia, spargete sul fondo un paio di cucchiari di pangrattato e disponetevi sopra, ben allineate metà delle sarde lavate, sgocciolate e cosparse di sale

Irrorate con il soffritto e ricoprite con altra mollica. Proseguite nello stesso ordine, formando un altro strato, poi, cospargete la superficie con il restante pane aromatico e irrorate tutto con un filo d'olio

Infornate a 180° e cuocete per una ventina di minuti

Tortino di sarde e carciofi

Preparazione

Pulite e diliscate le sarde, poi, apritele a libro e conditele con il sale.

Eliminate le foglie esterne dei carciofi, spuntateli e tagliateli a fettine sottili, tuffandoli man mano in acqua e succo di limone.

Mescolate il pangrattato con un trito di aglio e prezzemolo, il pecorino, un pizzico di origano, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Ungete d'olio una teglia, spargete sul fondo un paio di cucchiai del composto preparato e disponetevi sopra uno strato di sarde. Spolverizzate con poco pane aromatico e ricoprite con metà dei carciofi, quindi, adagiate il resto delle sarde, altro pangrattato e i carciofi rimasti.

Cospargete la superficie con una manciata di pane aromatico, irrorate con un filo d'olio e infornate a 180° per 20-25 minuti.

Ingredienti per 4 persone

800 g di sarde

6 carciofi

1 limone

100 g di pangrattato

2 cucchiai di pecorino
(facoltativo)

1 spicchio d'aglio

1 grosso ciuffo di prezzemolo
origano

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

500 g di sarde pulite e diliscate
2 uova
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Frittelle di sarde

Preparazione

Lavate con cura le sarde, sgocciolatele bene, cospargetele di sale e spezzettatele.

Sgusciate le uova in una terrina e sbattetele con una presa di sale, una spolverata di pepe e il prezzemolo tritato. Aggiungete, infine, le sarde e frigate il composto a cucchiaiate in padella con abbondante olio caldo.

Variante

Nello stesso modo si possono preparare i merluzzi sbollentati, puliti e spezzettati.

Ingredienti per 4 persone

400 g di neonata
2 uova
2 cucchiaini di farina
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
olio extravergine di oliva
sale, pepe

Frittelle di neonata

Preparazione

Sciacquate la neonata, mettendola in un colino e ponendola sotto l'acqua corrente, poi, sgocciolatela bene.

Sgusciate le uova in una terrina e battetele con una presa di sale, una spolve-

rata di pepe e un trito di aglio e prezzemolo.

Aggiungete la neonata e la farina e amalgamate con cura, quindi, lasciate riposare il preparato per qualche minuto.

Scaldate abbondante olio in una padella e frigate il composto a cucchiaiate. Rigirate le frittelle a metà cottura e servitele calde spruzzate, se gradite, con qualche goccia di succo di limone.

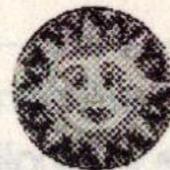
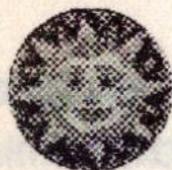
Acciughe marinate

Preparazione

Lavate le acciughe e disponetele in una terrina che le contenga in un solo strato, con la parte interna verso l'alto. Copritele con abbondante succo di limone e lasciatele marinare in frigo per 24 ore, coperte con un foglio di pellicola. Scolate, quindi, le acciughe dal liquido di macerazione e trasferitele in un piatto da portata. Conditele con un filo d'olio, un trito di prezzemolo, qualche fettina d'aglio, un pezzetto di peperoncino e una presa di sale e lasciatele insaporire per almeno 1 ora.

Ingredienti per 4 persone

500 g di acciughe fresche pulite e diliscate
2 spicchi d'aglio (facoltativo)
succo di limone
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
1 peperoncino rosso piccante
sale



Acciughe al limone

Preparazione

Pulite le acciughe, diliscatele e lavatele, poi, cospargetele di sale. Affettate finemente il limone e ricoprite il fondo di un largo tegame unto d'olio. Disponetevi sopra i pesci e irrorate con un filo d'olio, cospargete di prezzemolo tritato e pepe macinato e cuocete coperto, su fiamma bassa, per 10-15 minuti.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di acciughe
1 grosso limone
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale pepe

Ingredienti per 4 persone

1 kg di tonno fresco in un solo pezzo già spellato
5 dl di salsa di pomodoro
1 cucchiaio di estratto (o concentrato) di pomodoro
2 spicchi d'aglio
1 cipolla
1 ciuffo di menta
1 foglia di alloro
½ bicchiere di vino bianco secco
olio extravergine d'oliva
zucchero
sale e pepe

Tonno "ammuttunato"

Piatto palermitano, la cui particolarità consiste nello steccare (ammuttunare) il trancio di tonno con un trito aromatico, prima della cottura

Preparazione

Ponete il tonno a bagno in acqua fredda salata per un'ora. Asciugatelo e praticate delle incisioni non troppo profonde, poi, farcitele con un trito molto fine di aglio e menta. Legate, quindi, il trancio con spago per alimenti e rosolatelo in un tegame con un filo d'olio e l'alloro. Sfumate con il vino e sgocciolate il pesce.

Staccate il fondo di cottura con qualche cucchiaio d'acqua calda e lasciatevi appassire la cipolla tritata e 1 spicchio d'aglio schiacciato (che eliminerete). Aggiungete, quindi, l'estratto sciolto in una tazza d'acqua, la salsa di pomodoro, un pizzico di zucchero e una spolverata di pepe, regolate di sale e cuocete per una decina di minuti. A questo punto, immergete il tonno e proseguite la cottura, su fiamma moderata, per circa 1 ora, incorporando, se necessario, poca acqua calda.

Variante

Il sugo può anche essere preparato usando solo l'estratto opportunamente diluito

Polpette di sarde

Preparazione

Spezzettate minutamente le sarde e amalgamatele con un trito di aglio e prezzemolo, 3 cucchiai di mollica di pane, l'uovo battuto, una presa di sale e un pizzico di pepe. Ottenuto un composto omogeneo e consistente (se necessario, incorporate altro pangrattato) ricavate delle polpette e schiacciatele leggermente, poi, infarinatete e friggetele in abbondante olio caldo con la foglia di alloro

Variante

Al composto può essere aggiunto, a piacere, poco pecorino (o parmigiano), foglioline di menta tritata, pinoli e uvetta.

Le polpette possono anche essere cotte nel sugo di pomodoro, dopo una breve rosolatura

Ingredienti per 4 persone

500 g di sarde fresche pulite e diliscate
mollica di pane raffermo grattugiata
1 ciuffo di prezzemolo
1 uovo
1 spicchio d'aglio
1 foglia di alloro (facoltativo)
farina
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Filetti di sgombro impanati alla griglia

Ingredienti per 4 persone

4 grossi sgombri già puliti
1 tazza di pangrattato
olio extravergine d'oliva
origano
sale, pepe

Preparazione

Dividete ciascun pesce in due filetti ed eliminate tutte le spine, poi, salateli e intingeteli nell'olio.

Passate, quindi, gli sgombri in un composto di pangrattato, origano, sale e pepe e arrostiteli sulla griglia ben calda, rigirandoli a meta cottura.

Sgombri "lardati"

La parola "lardato" si presta a diverse interpretazioni. Fra queste, la più comune è condito con una salsina a base di aglio.

Preparazione

Pulite gli sgombri e lavateli con cura, asciugateli con carta da cucina e cospargeteli di sale.

Pelate l'aglio e pestatelo nel mortaio con una presa di sale. Trasferite il composto in una salsiera e aggiungete 1 bicchiere d'olio, mezzo bicchiere d'aceto, un pizzico di origano, una presa di sale e una spolverata di pepe ed emulsionate bene tutto.

Ingredienti per 4 persone

4 grossi sgombri
3 spicchi d'aglio
origano
olio extravergine d'oliva
aceto
sale, pepe

emulsionate bene tutto.

Arrostiti i pesci sulla griglia ben calda, irrorateli con la salsa preparata e servite.

Variante

Al condimento può essere aggiunto qualche pomodoro pelato a filetti.

Cotolette di sgombro

Preparazione

Pulite gli sgombri e ricavate da ciascuno due filetti, poi, eliminate tutte le spine, lavateli e asciugateli con carta da cucina

Cospargete, quindi, i pesci di sale e intingeteli nelle uova battute, sgocciolateli bene e passateli nel pangrattato, condito con poco sale e pepe. Friggeteli, infine, in olio abbondante e serviteli ben caldi.

Variante

La panatura può essere arricchita con pecorino grattugiato e una presa di origano

Ingredienti per 4 persone

4 grossi sgombri
2 uova
1 tazza di pangrattato
olio extravergine di oliva
sale, pepe

Involtini di spatola

Preparazione

Tagliate i filetti di spatola a rettangoli di 10-12 cm e conditeli con poco sale

Mescolate il pangrattato con un trito di aglio e prezzemolo, un filo d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe e distribuite il composto sul pesce. Arrotolate ciascun pezzo e fermate gli involtini con stuzzica-

denti. Disponete i rotolini in una teglia rivestita di carta da forno e distribuitevi sopra qualche foglia di alloro spezzettata, irrorate con 3 cucchiaini d'olio miscelati con abbondante succo di limone e cuocete in forno caldo, a 180°, per 15 minuti.

Ingredienti per 4 persone

600 g di filetti di spatola
150 g di pangrattato
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
alloro
olio extravergine d'oliva
1 grosso limone
sale, pepe

Carpaccio di tonno

Ingredienti per 4 persone

400 g di tonno fresco a fettine molto sottili
1 tazza di succo di limone
1 ciuffo di prezzemolo
1 ciuffo di menta
origano
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Preparazione

Battete leggermente le fettine di tonno, mettendole tra due fogli di carta da forno, poi, disponetele in un solo strato in un vassoio. Condite il pesce con il sale, irroratelo con il succo di limone filtrato e lasciate marinare per circa 4 ore.

Trasferitelo, quindi, in un piatto da portata, cospargetelo con un trito di erbe, una spolverata di pepe e un filo d'olio e fate insaporire per qualche minuto, prima di servire.

Tonno alla griglia

Ingredienti per 4 persone

4 fette di tonno
3 pomodori maturi
3 spicchi d'aglio
origano
olio extravergine d'oliva
aceto sale

Preparazione

Pelate i pomodori, privateli dei semi e spezzettateli.

Pestate l'aglio nel mortaio con una presa di sale e aggiungete i pomodori, schiacciate ancora per qualche istante e versate il composto ottenuto in una terrina.

Incorporate, quindi, 1 dl d'olio, 2 cucchi

d'aceto, un pizzico di origano e una spolverata di pepe, poi, amalgamate con cura e lasciate riposare per qualche minuto.

Battete leggermente le fette di tonno e cospargetele di sale, arrostitele sulla griglia ben calda e conditele con il pesto preparato.

Involtini di tonno in tegame

Preparazione

Amalgamate la mollica di pane con il caciocavallo, un battuto di pancetta, aglio e prezzemolo, una presa di sale e un pizzico di pepe

Spennellate d'olio le fette di tonno, cospargetele di sale e distribuitevi sopra il composto preparato, arrotolatele e fissatele con stuzzicadenti affinché non si aprano

Fate appassire la cipolla tritata in un tegame con 5 cucchiari d'olio e 2 foglie di alloro, quindi, rosolate gli involtini, facendoli dorare in modo uniforme

Bagnate con il vino e lasciate evaporare. Versate qualche cucchiaino d'acqua, coprite e proseguite la cottura, su fiamma moderata, per una decina di minuti.

Ingredienti per 4 persone

8 fettine sottili di tonno fresco
80 g di mollica di pane
raffermo grattugiata
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
30 g di pancetta (facoltativo)
3 cucchiari di caciocavallo
grattugiato
1 cipolla
alloro
vino bianco secco
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

4 fette di tonno
4 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
aceto
1 ciuffo di prezzemolo
(facoltativo)
sale

Tonno con l'agliata

Preparazione

Ponete il tonno a bagno in acqua fredda salata per 1 ora, poi, sciacquatelo, asciugatelo con carta da cucina e frigetelo in padella con abbondante olio caldo.

Sgocciolate, quindi, le fette di pesce e trasferitele in un piatto da portata. Fate dorare gli spicchi d'aglio schiacciati in padella con 1 dl d'olio, versate mezzo dl d'aceto e lasciate brevemente evaporare.

Versate, quindi, il condimento sul pesce, cospargete, se gradite, di prezzemolo tritato e servite la preparazione dopo qualche ora.

Ingredienti per 4 persone

4 fette di tonno fresco
2 grosse cipolle rosse
1 foglia di alloro (facoltativo)
olio extravergine d'oliva
aceto bianco
sale, pepe

Tonno con la cipollata

Preparazione

Ponete il tonno a bagno, in acqua fredda salata, per 1 ora, poi, asciugatelo e spellatelo. Insaporitelo con sale e pepe e frigetelo in padella con l'olio. Quando sarà dorato, sgocciolatelo e tenetelo in caldo in un piatto da portata.

Pelate le cipolle e affettatele, trasferitele in padella con 5 cucchiai d'olio, l'alloro, una presa di sale e mezzo bicchiere d'acqua e fatele appassire dolcemente.

Aggiungete, quindi, 1 dl d'aceto, una presa di sale e una spolverata di pepe e fate in parte evaporare.

A questo punto, spegnete la fiamma, versate la preparazione sulle fette di pesce e lasciate insaporire per qualche ora, prima di servire.

Tonno alla menta

Preparazione

Ponete il tonno a bagno in acqua fredda salata per 1 ora. Pestate l'aglio nel mortaio con una presa di sale, aggiungete la menta tritata, 1 dl d'olio, 3 cucchiari di aceto e una spolverata di pepe e amalgamate bene.

Sciacquate le fette di pesce e asciugatele con cura, poi, cospargetele di sale e cuocetele sulla griglia ben calda.

Conditele con il pesto preparato e servite.

Ingredienti per 4 persone

4 fette di tonno fresco
2 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
aceto
1 mazzetto di menta
sale, pepe

Polpette di tonno

Preparazione

Ponete il tonno a bagno, in acqua fredda salata, per 1 ora, poi, sgocciolatelo, asciugatelo, spellatelo e tritatelo finemente, passandolo per due volte al tritacarne.

Trasferitelo, quindi, in una terrina e aggiungete i pinoli, l'uvetta, le uova, una presa di sale, una spolverata di pepe, un trito di prezzemolo e 3 cucchiari di mollica.

Lavorate a lungo l'impasto con le mani, per amalgamare bene tutti gli ingredienti, fino ad ottenere un composto compatto e omogeneo. Se è necessario, unite altra mollica.

Alla fine, formate delle polpette leggermente schiacciate e infarinatele. Friggetele in olio caldo e servitele con fettine di limone.

Ingredienti per 4 persone

500 g di tonno fresco
2 uova
1 ciuffo di prezzemolo
(oppure menta)
2 cucchiari di pinoli
(facoltativo)
1 cucchiario di uvetta
(facoltativo)
mollica di pane raffermo
grattugiata
2 limoni
farina
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

1 trancio di tonno di circa 1 kg
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di menta
1 ciuffo di prezzemolo
1 cipolla rossa
150 g di pomodorini
1 bicchiere di vino bianco
secco
olio extravergine d'oliva
2 foglie di alloro
sale, pepe

Tonno al forno

Preparazione

Ponete il tonno a bagno in acqua fredda e sale per un paio d'ore, asciugatelo, conditelo con sale e pepe e rosolatelo in una teglia con mezzo bicchiere d'olio. Bagnate con il vino e lasciate parzialmente evaporare, poi, cospargete il pesce di cipolla ad anelli.

Distribuitevi sopra un trito di aglio, prezzemolo e menta, i pomodorini a spicchi e le foglie di alloro spezzettate e infornate a 180°, per una decina di minuti.

A questo punto, bagnate con un mestolino d'acqua e proseguite la cottura per circa 40 minuti, irrorando di tanto in tanto il pesce con il suo sugo. Alla fine, estraete il tonno dalla teglia e staccate il fondo di cottura con poca acqua calda, quindi, fate ridurre su fuoco vivace, versate il condimento sul pesce spezzettato e servite.

Tonno a sfincione

Si prepara alla maniera dello sfincione palermitano, la tipica focaccia condita con pomodoro e cipolla.

Preparazione

Ponete il tonno a bagno in acqua e sale per 1 ora, dopo, sciacquatelo, spellatelo e asciugatelo.

Insaporitelo con sale e pepe e adagiatelo in una teglia unta d'olio.

Condite le fette con un trito di aglio, cipolla, prezzemolo e menta, distribuitevi sopra le foglie di alloro spezzettate, i pomodori pelati e tagliati a filetti e un filo d'olio. Bagnate il pesce con poco vino e cospargete di mollica di pane, poi, infornate a 180° per circa mezz'ora.

Variante

Alla preparazione possono essere aggiunti anche altri aromi e fettine sottili di limone al posto del pomodoro.

La mollica di pane, inoltre, viene talvolta condita con pecorino grattugiato e un trito di mandorle tostate.

Ingredienti per 4 persone

4 fette di tonno
300 g di pomodori maturi
1/2 tazza di mollica di pane
raffermo grattugiata
2 spicchi d'aglio
1 grossa cipolla
1 ciuffo di menta
1 ciuffo di prezzemolo
2 foglie di alloro
olio extravergine d'oliva
vino bianco
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

1 kg di tonno a trancio senza pelle (preferibilmente tarantello)
olio extravergine d'oliva
sale grosso

Tonno sott'olio

Preparazione

Ponete il tonno a bagno in acqua fredda salata, per 1 ora, poi, sciacquatelo

Trasferitelo, quindi, in un tegame con acqua abbondante e sale (250 g di sale per litro) e lessatelo per circa 2 ore e mezza

A fine cottura, estraete il pesce dal liquido e lasciatelo sgocciolare per 1 giorno intero, poi, dividetelo in grossi pezzi e tamponatelo con carta da cucina

Distribuitelo, quindi, in barattoli di vetro con chiusura ermetica e coprite a filo con l'olio. Tappate e sterilizzate i contenitori a bagnomaria, facendoli bollire per 30 minuti, dopo, spegnete la fiamma e fateli raffreddare completamente, prima di asciugarli e conservarli in luogo buio e asciutto

Ingredienti per 4 persone

700 g di lattume di tonno fresco
2 limoni
farina
olio extravergine d'oliva
sale

Lattume fritto

E' chiamato lattume il liquido seminale dei pesci, contenuto negli organi sessuali maschili. In Sicilia, quello di tonno viene consumato sia fresco sia salato

Preparazione

Lessate per qualche minuto il lattume in acqua bollente salata. Sgocciolatelo e lasciatelo raffreddare, poi, spellatelo e affettatelo a circa 1,5 cm di spessore. Infarinatelo e friggetelo in olio caldo, salando a fine cottura. Servite subito accompagnando con spicchi di limone

Lattume a cotoletta

Preparazione

Scottate il lattume per qualche minuto in acqua salata, poi, scolatelo e, quando sarà tiepido, spellatelo. Tagliatelo a fette di poco più di un centimetro di spessore e infarinatele.

Passate, quindi, le fette nelle uova battute con poco sale e, poi, nel pangrattato e friggetele in olio caldo.

Ingredienti per 4 persone

700 g di lattume di tonno fresco
3 uova
farina
pangrattato
olio extravergine d'oliva
sale

Anguille alla matalotta

Piatto della tradizione trapanese, rappresenta la versione siciliana del francese à la matelote, alla marinara.

Preparazione

Lavate le anguille e cospargetele di sale. Fate appassire la cipolla tritata, in un tegame, con l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura), 3 cucchiaini d'olio e l'alloro.

Aggiungete i pomodori pelati e spezzettati, un trito di prezzemolo, una spolverata di pepe e lasciate insaporire per qualche istante.

Unite, quindi, il pesce e una tazza d'acqua e proseguite la cottura per una decina di minuti, su fiamma moderata.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di anguille già pulite e tagliate a pezzi
1 cipolla
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
1 foglia di alloro
1 mazzetto di prezzemolo
5 pomodori maturi
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

1 kg di anguille già pulite e tagliate a pezzi
1 spicchio d'aglio
1 cipolla piccola
1 mazzetto di prezzemolo
250 g di pomodori pelati (facoltativo)
½ bicchiere di vino bianco secco
500 g di farina 0
25 g di lievito di birra
30 g di strutto
olio extravergine d'oliva pangrattato
sale, pepe

Impanata di anguille

Preparazione

Setacciate la farina sulla spianatoia, trasferitene 100 g in una ciotola e amalgamatela con il lievito sciolto in mezzo bicchiere d'acqua tiepida. Lasciate, quindi, lievitare la pastella per circa 1 ora.

Trascorso il tempo necessario, impastate la farina rimasta con lo strutto, una presa di sale e l'acqua necessaria per ottenere una pasta soda, incorporate il composto lievitato e lavorate a lungo il preparato, fino a renderlo soffice ed elastico. Ponetelo in una

terrina infarinata, copritelo con un canovaccio e lasciatelo lievitare ancora per 1 ora e mezza in luogo tiepido e asciutto.

Lavate con cura le anguille, asciugatele e rosolatele in un tegame con 4 cucchiari d'olio, la cipolla tritata e l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura).

Bagnate con il vino e fate evaporare, poi, aggiungete la polpa di pomodoro spezzettata, un trito di prezzemolo, mezza tazza d'acqua, una presa di sale e una spolverata di pepe e proseguite la cottura per 10 minuti, su fiamma moderata.

A fine cottura, sgocciolate le anguille e pulitele con cura, rimettete, quindi, la polpa spezzettata nel suo sugo, passato al setaccio e fate addensare. Lavorate la pasta di pane e stendetela in due sfoglie sottili.

Adagiatene una in una teglia, foderata di carta da forno, rivestendo il fondo e i bordi, riempite con l'intingolo di anguille, ben sgocciolato e mescolato con 2 cucchiari abbondanti di pangrattato e coprite con la pasta rimasta.

Sigillate bene i bordi e spennellate la superficie con una miscela di acqua e olio, in parti uguali. Infornate a 200° e cuocete per 50 minuti.

Anguille in umido

Preparazione

Cospargete le anguille di sale

Fate imbiondire l'aglio in un tegame con l'olio, unite i pomodorini pelati e spezzettati, l'alloro, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete per 5 minuti

A questo punto, aggiungete il pesce, poi, bagnate con il vino e lasciate evaporare

Cospargete, quindi, di prezzemolo tritato e proseguite la cottura per una ventina di minuti, incorporando, se necessario, poca acqua calda.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di anguille pulite e tagliate a pezzi
200 g di pomodorini
2 spicchi d'aglio
½ bicchiere di vino bianco secco
2 foglie di alloro
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
1 ciuffo di prezzemolo
sale, pepe

Capone al forno

Preparazione

Pulite il capone, lavatelo e asciugatelo con cura.

Cospargetelo di sale e pepe e mettete nel suo ventre gli spicchi d'aglio, leggermente schiacciati e un ciuffo di prezzemolo

Ungete d'olio una teglia e distribuite sul fondo delle fettine molto sottili di limone

Adagiatevi sopra il pesce e conditelo con un filo d'olio e una manciata di prezzemolo tritato. Ricopritelo interamente con fettine di limone e infornate a 180° per circa 30 minuti, versando qualche cucchiaino d'acqua calda se il fondo tende ad asciugarsi troppo.

Ingredienti per 4 persone

1 capone di circa 1 kg
2 grossi limoni
1 mazzetto di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

1 pesce (orata, cernia, dentice, ricciola) di circa 1 kg
700 g di patate
vino bianco secco
1 ciuffo di prezzemolo (o timo)
origano
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Pesce al forno con patate

Preparazione

Pulite il pesce, lavatelo e asciugatelo con carta da cucina. Insaporitelo con sale e pepe e inserite nel ventre il prezzemolo, poi, adagiatelo in una teglia unta d'olio.

Distribuitevi attorno le patate pelate e tagliate a fette spesse circa 1 cm e condite con sale e olio.

Cospargete tutto con un pizzico di origano e

irrorate con mezzo bicchiere di vino miscelato con mezzo di d'acqua.

Infornate a 200° per 40 minuti, rigirando con molta delicatezza il pesce a metà cottura e irrorandolo, di tanto in tanto, con il suo fondo.

Ingredienti per 4 persone

1 pesce (dentice, pagello, spigola, sarago) di circa 1 kg
2 kg di sale marino
un ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale, pepe

Pesce al sale

Preparazione

Mescolate il sale con poca acqua, fino ad ottenere un composto omogeneo, poi, distribuitene metà sul fondo di una pirofila da forno, creando uno strato spesso e

compatto.

Pulite il pesce, senza squamarlo, lavatelo e insaporitelo con una spolverata di pepe. Inserite nel ventre il prezzemolo e adagiatelo sul sale. Copritelo con l'impasto rimasto, avendo cura di formare una sorta di coperchio, senza fessure e infornate a 180° per circa 50 minuti.

Rompete la crosta in tavola e servite il pesce con un filo d'olio.

Cernia al forno con olive e capperi

Preparazione

Adagiate le trance di cernia, insaporite con poco sale e pepe, in una teglia unta d'olio. Distribuitevi sopra i pomodorini a spicchi, le olive snocciolate e tagliate a rondelle, i capperi, il prezzemolo tritato, la cipollina affettata e una presa di origano. Irrorate tutto con un filo d'olio e mezzo bicchiere di vino, miscelato con 2 cucchiari d'acqua, infornate e cuocete, a 180°, per circa mezz'ora, bagnando, di tanto in tanto, il pesce con il suo fondo.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di cernia in trance
200 g di pomodorini
100 g di olive nere
1 cipollina (facoltativo)
1 cucchiaino di capperi sotto sale
origano
1 ciuffo di prezzemolo
vino bianco secco
6 cucchiari d'olio extravergine d'oliva
sale, pepe



Carpaccio di pesce spada

Preparazione

Adagiate le fettine di pesce spada in un vassoio, disponendole in un solo strato. Irroratele con il succo di limone e lasciatele marinare per qualche ora, poi, sgocciolatele e trasferitele in un piatto da portata. Condite il carpaccio con olio, sale, pepe e prezzemolo tritato e servite.

Ingredienti per 4 persone

400 g di pesce spada fresco a fettine molto sottili
1 tazza di succo di limone
olio extravergine d'oliva
prezzemolo (facoltativo)
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

4 spigole di circa 250 g
ciascuna

1 mazzetto di prezzemolo

4 spicchi d'aglio

olio extravergine d'oliva

vino bianco secco

sale, pepe

Spigola al cartoccio

Preparazione

Pulite le spigole, lavatele e asciugatele con carta da cucina.

Distribuite all'interno di ciascuna di esse un ciuffo di prezzemolo e uno spicchio d'aglio schiacciato, poi, insaporite i pesci con sale e pepe.

Adagiateli al centro di quattro cartocci di alluminio, spennellati di olio e spruzzateli con poco vino. Irrorateli con un filo d'olio e sigillate gli involucri; poi, infornateli a 180° per una ventina di minuti.

Variante

Per questa preparazione possono essere utilizzate altre varietà di pesce come orate o pagelli.

Polpette di pesce

Preparazione

Pulite il pesce, sbollentatelo in acqua salata e recuperatene tutta la polpa. Sminuzzatela e trasferitela in una terrina, aggiungete un trito di aglio e prezzemolo, la mollica, il pecorino, l'uovo battuto, una presa di sale e una spolverata di pepe e amalgamate bene. Con il composto ottenuto, preparate delle polpette leggermente schiacciate, poi, infarinatetele e rosolatele in padella con 6 cucchiai d'olio caldo e l'alloro.

Appena saranno dorate, bagnate con mezzo bicchiere di vino e lasciate lentamente evaporare. Versate la salsa di pomodoro e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di pesce (palombo, merluzzo, sgombri, boghe)
1 spicchio d'aglio
100 g di mollica di pane raffermo grattugiata
1 uovo
2 cucchiai di pecorino grattugiato (facoltativo)
1 ciuffo di prezzemolo
1 foglia di alloro
5 dl di salsa di pomodoro
olio extravergine d'oliva
vino bianco secco
farina
sale, pepe

Gattucci di mare con cavolfiori in umido

Ingredienti per 4 persone

800 g di gattucci di mare spellati e tagliati a pezzetti

1 cavolfiore medio,

2 spicchi d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo

½ tazza di salsa di pelati

1 cucchiaio di uvetta

1 cucchiaio di pinoli

farina

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Preparazione

Mondate il cavolfiore, lavatelo e tagliatelo a cimette

Trasferitelo, quindi, in un tegame con un filo d'olio, l'uvetta, i pinoli, la salsa di pelati e l'aglio a fettine, spargetevi sopra il prezzemolo tritato, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete coperto, su fiamma molto bassa, per una ventina di minuti.

Cospargete il pesce di sale e passatelo in un velo di farina, poi, rosolatelo in padella con l'olio caldo. Sgocciolatelo, aggiungetelo alle verdure e proseguite la cottura, incorporando se necessario qualche cucchiaio d'acqua calda se il fondo tende a restringersi troppo.

Pesce spada al salmoriglio

Preparazione

Emulsionate mezzo bicchiere d'olio con il succo di limone, una presa di origano, poco sale e una spolverata di pepe e tenete da parte

Cospargete di sale le fette di pesce spada e cuocetele sulla griglia ben calda; poi, irroratele con il condimento preparato e servite



Ingredienti per 4 persone

4 fette di pesce spada
olio extravergine d'oliva
1 grosso limone
origano
sale, pepe

Pesce spada in umido

Preparazione

Lasciate appassire un trito di cipolla, prezzemolo e sedano, in un tegame, con 5 cucchiai d'olio. Unite i pomodori pelati e tagliati a pezzetti, i capperi, le olive a rondelle, una presa di sale e una spolverata di pepe, versate un mestolino d'acqua e fate cuocere, su fiamma moderata, per una decina di minuti.

Adagiate, quindi, il pesce nella casseruola con il sugo e proseguite la cottura, a fuoco lento, per 15-20 minuti.

Ingredienti per 4 persone

4 fette di pesce spada
1 cipolla
3 grossi pomodori maturi
1 cucchiaio di capperi
100 g di olive verdi
snocciolate
1 ciuffo di prezzemolo
1 cuore di sedano con le foglie
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

500 g di farina
200 g di strutto (o margarina)
2 uova
1 tuorlo
1 cucchiaino di zucchero
1 kg di pesce spada a fette
250 g di pomodori pelati
100 g di olive verdi snocciolate
1 cipolla
1 cucchiaino di capperi
1 ciuffo di prezzemolo
1 cuore di sedano con le foglie
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Impanata di pesce spada

Preparazione

Impastate la farina setacciata con lo strutto, le uova intere, lo zucchero, una presa di sale e, se necessario, poca acqua fredda. Appena il composto sarà omogeneo, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo, per almeno 1 ora.

Fate appassire un trito di cipolla e sedano, in un tegame, con 5 cucchiaini d'olio. Unite i pomodori spezzettati, il prezzemolo tritato, i capperi, le olive a rondelle, una presa di sale e un pizzico di pepe e lasciate brevemente insaporire.

Aggiungete, quindi, il pesce spada e cuocete per altri 15 minuti, rigirando le fette a metà cottura.

Stendete la pasta in due sfoglie sottili e ricavatene altrettanti dischi. Con il primo foderate il fondo e i bordi di una teglia rivestita di carta da forno.

Distribuitevi dentro l'intingolo di pesce spada ben sgocciolato e coprite con il cerchio rimasto, poi, sigillate bene i bordi della pasta e spennellate la superficie (punzecchiata con i rebbi di una forchetta) con il tuorlo sbattuto.

Infornate, quindi, a 200° per circa 50 minuti.

Variante

Al posto del pesce spada può essere usato il baccalà.

Involtini di pesce spada al forno

Preparazione

Mescolate 100 g di pangrattato con il pecorino, i pinoli, l'uvetta, un trito di aglio e prezzemolo, sale e pepe. Ammorbidite il composto con l'olio necessario e distribuitelo sulle fettine di pesce spada, cosparse di sale.

Arrotolatele ad involtino e ungetele d'olio, passatele, quindi, nel pangrattato e infilzatele in spiedi di legno, alternandole con foglie di alloro. Disponete i rotolini in una teglia unta d'olio, irrorateli con un'emulsione di olio e succo di limone e cuocete in forno caldo, a 200°, per 20 minuti.

Ingredienti per 4 persone

12 fettine sottili di pesce spada
150 g di pangrattato
2 cucchiai di pinoli
1 cucchiaio di uvetta
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di pecorino grattugiato (facoltativo)
2 limoni
alloro
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Involtini di pesce spada alla griglia

Ingredienti per 4 persone

500 g di farina
200 g di strutto (o margarina)
2 uova
1 tuorlo
1 cucchiaio di zucchero
1 kg di pesce spada a fette
250 g di pomodori pelati
100 g di olive verdi snocciolate
1 cipolla
1 cucchiaio di capperi
1 ciuffo di prezzemolo
1 cuore di sedano con le foglie
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Preparazione

Fate imbiondire il pangrattato in padella con 2 cucchiai d'olio, poi, lasciatelo intiepidire e mescolatelo con le acciughe dissalate, diliscate e sciolte in poco olio, un trito di aglio e prezzemolo, i capperi sciacquati e sgocciolati, sale e pepe. Ammorbidite il composto con l'olio necessario e distribuitelo sulle fettine di pesce spada cosparse di sale.

Arrotolatele ad involtino e infilatele in spiedi di legno, alternandole con foglie di alloro e pezzetti di cipolla. Disponete i rotolini sulla griglia ben calda e cuoceteli, rigirandoli a metà cottura, infine, serviteli con un filo d'olio.

Bracioline di pesce spada

Preparazione

Spezzettate 2 fettine di pesce spada e rosolatele in padella con 2 cucchiaini d'olio e un pezzetto di cipolla tritata. Salate e pepate, spegnete la fiamma e fate intiepidire.

Trasferite il composto in una terrina e amalgamatevi 5 cucchiaini di mollica grattugiata, il formaggio, l'uvetta, i pinoli e un trito di aglio e prezzemolo, distribuite la farcia sulle fette di pesce e arrotolatele ad involtino, fissandole con uno stuzzicadenti.

Soffriggete la cipolla rimasta (lasciandola intera) in una casseruola con 5 cucchiaini d'olio e la foglia di alloro, rigiratevi con cura gli involtini e sfumate con mezzo bicchiere di vino.

Regolate di sale e pepe e cuocete dolcemente per una decina di minuti, bagnando, se necessario, con poca acqua calda.

Ingredienti per 4 persone

14 fettine sottili di pesce spada

1 cipolla

1 ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaino di uvetta

2 cucchiaini di pinoli

1 spicchio d'aglio (facoltativo)

mollica di pane raffermo

2 cucchiaini di formaggio grattugiato (caciocavallo o pecorino)

1 foglia di alloro

vino bianco secco

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Pesce spada alla stemperata

Ingredienti per 4 persone

4 fette di pesce spada
150 g di olive verdi
1 cuore di sedano con le foglie
1 cucchiaino di capperi
4 pomodori maturi (facoltativo)
1 cipolla
foglioline di menta
1 dl d'olio extravergine d'oliva
½ bicchiere d'aceto
sale, pepe

Preparazione

Rosolate il pesce spada in padella con un filo d'olio, rigirandolo quando sarà dorato da una parte, poi, sgocciolatelo e tenetelo in caldo.

Fate appassire la cipolla affettata finemente, in un tegame, con mezzo bicchiere d'olio, aggiungete i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a filetti, i capperi, le olive snocciolate, il sedano tritato e la menta e lasciate insaporire per qualche minuto.

Bagnate con un mestolino d'acqua e tenete sulla fiamma per 5 minuti.

Appena il fondo si sarà ristretto, unite il pesce. Salate, pepate, versate l'aceto e fate in parte evaporare, su fuoco moderato, a recipiente coperto.

Aguglie fritte

Preparazione

Pulite le aguglie, eliminate la testa e sciacquatele in acqua corrente

Tagliatele, quindi, a pezzetti e asciugatele con carta da cucina, poi, cospargetele di sale e passatele in un velo di farina

Friggetele in olio abbondante e servitele ben calde

Ingredienti per 4 persone

800 g di aguglie

farina

olio extravergine d'oliva

sale



Mènole fritte

Preparazione

Lavate con cura il pesce, trasferitelo in una terrina e cospargetelo di sale

Lasciatelo insaporire e friggetelo in abbondante olio caldo

Variante

Nello stesso modo si preparano anche i latterini, il macchettu e i ritunni

Ingredienti per 4 persone

800 g di mènole

olio extravergine d'oliva q b

sale q b

Ingredienti per 4 persone

4 scorfani di circa 250 g ciascuno
1 cipolla
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
5 dl di passata di pomodoro
1 spicchio d'aglio
1 foglia di alloro
olio extravergine d'oliva q.b.
sale, pepe

Stufato di scorfani

Preparazione

Pulite gli scorfani, lavateli in acqua corrente e asciugateli bene, poi, infarinateli e rosolateli in padella con abbondante olio caldo.

Quando il pesce sarà dorato, sgocciolatelo e ponetelo su carta da cucina a perdere l'unto in eccesso.

Fate appassire la cipolla tritata in un tegame con 4 cucchiai d'olio, un foglia di alloro e l'aglio intero (lo eliminerete alla fine), poi, aggiungete l'estratto, sciolto in

mezza tazza d'acqua calda, la passata di pomodoro, una presa di sale e una spolverata di pepe e cuocete per una decina di minuti.

Immergete gli scorfani nel sugo, coprite e cuocete per 15 minuti.

Variante

Nello stesso modo si preparano altre varietà di pesce, fra cui gli sgombri e la murena a fette.

Allo stufato, inoltre, vengono spesso aggiunti pinoli e uvetta.

Stufato di totani

Preparazione

Pulite i totani, spellateli e tagliateli ad anelli. Fate imbiondire l'aglio, in un tegame, con la cipolla tritata e un filo d'olio. Aggiungete i totani e rosolateli fino a quando non si sarà asciugato il fondo, poi, versate la salsa. Aggiungete il prezzemolo tritato e le foglie di basilico, una presa di sale e una spolverata di pepe e lasciate cuocere per 50 minuti.

Variante

A metà cottura, possono essere aggiunte delle patate tagliate a dadi e rosolate in padella con l'olio.

Ingredienti per 4 persone

800 g di totani
5 dl di salsa di pomodoro
1 spicchio d'aglio
1 cipolla
1 mazzetto di prezzemolo
1 ciuffo di basilico
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Totani impanati alla griglia

Preparazione

Pulite i totani, spellateli e lavateli, poi, apriteli con le forbici, in modo da ottenere una fetta e asciugateli con carta da cucina. Cospargeteli di sale e spennellateli d'olio. Passateli in un composto di pangrattato, aglio e prezzemolo tritati e pepe, e premetteli leggermente, per far aderire bene l'impanatura, poi, arrostiteli sulla griglia ben calda.

Ingredienti per 4 persone

4 totani medi
1 tazza di pangrattato
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
1 ciuffo di prezzemolo
(oppure origano)
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

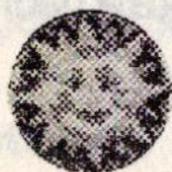
Baccalà fritto

Ingredienti per 4 persone

1 kg di filetti di baccala sotto sale
2 limoni
farina
olio extravergine d'oliva

Preparazione

Ponete il baccalà a bagno per un paio di giorni, cambiando spesso l'acqua. Trascorso il tempo necessario per dissalarlo, sciacquate il pesce, asciugatelo, spellatelo e tagliatelo a pezzi non troppo piccoli. Infarinatelo e friggetelo in abbondante olio caldo. Sgocciolatelo e servitelo con spicchi di limone.



Baccalà fritto in pastella

Ingredienti per 6 persone

1 kg di filetti di baccala già ammollati
15 g di lievito di birra
250 g di farina
olio extravergine d'oliva
sale

Preparazione

Sciacquate il baccalà e asciugatelo, poi pulitelo e tagliatelo a pezzettini. Preparate una pastella con la farina setacciata e il lievito sciolto in poca acqua tiepida, incorporando l'acqua necessaria per ottenere un composto cremoso.

Aggiungete il pesce e lasciate lievitare il composto per un paio d'ore, poi friggetelo a cucchiaiate in abbondante olio caldo.

"Ghiotta" di baccalà

Preparazione

Spellate i filetti di baccalà e tagliateli a pezzi non troppo piccoli

Fate imbiondire l'aglio schiacciato in un tegame con l'olio, l'alloro e la cipolla tritata, eliminatelo e aggiungete il pomodoro pelato e spezzettato, il prezzemolo tritato e l'uvetta. Lasciate insaporire per qualche istante, poi, coprite a filo con acqua calda e fate sobbollire per una decina di minuti. Immergete, quindi, il pesce e cuocete coperto, su fiamma moderata, per circa 20 minuti.

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di filetti di baccalà già ammollato
- 4 pomodori maturi
- 1 cipolla
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiaini di uvetta (facoltativo)
- 5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

Baccalà in umido con le patate

Ingredienti per 4 persone

1 kg di filetti baccala già ammollato
600 g di patate
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Preparazione

Lavate il baccala, pulitelo, eliminando eventuali spine e tagliatelo a pezzi

Schiacciate l'aglio e fatelo imbiondire in un tegame con 5 cucchiari d'olio e un trito di cipolla e prezzemolo, eliminatelo e aggiungete le patate, pelate e tagliate a dadi. Lasciate insaporire per qualche minuto, mescolando, poi, condite con poco sale e una spolverata di pepe. Coprite con mezzo litro d'acqua e fate sobbollire per una decina di minuti.

A questo punto, immergete il pesce e portate a termine la cottura.

Baccalà fritto in pastella

Ingredienti per 4 persone

1 kg di filetti di baccalà già ammollato
100 g di farina
100 g di acqua
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Preparazione

Schisciate il baccalà e asciugatelo con carta assorbente. Pulitelo e tagliatelo a pezzi.
Preparate una pastella con la farina, l'acqua e il sale, impastando l'acqua necessaria per ottenere un composto cremoso.

Stoccafisso alla messinese

Preparazione

Fate appassire un trito di cipolla, prezzemolo e sedano, in un tegame, con 5 cucchiaini d'olio e l'aglio intero (che eliminerete)

Aggiungete i pomodori spezzettati, l'uvetta, i capperi e le olive a rondelle, mescolate e cuocete, su fiamma bassa, per 10 minuti

Tagliate a pezzetti lo stoccafisso, infarinatelo e rosolatelo in padella con un filo d'olio. Trasferitelo, quindi, con il suo fondo di cottura nella casseruola con il sugo e coprite a filo con acqua calda, condite con sale e pepe e cuocete dolcemente per circa 1 ora, scuotendo la casseruola di tanto in tanto

A meta cottura, aggiungete le patate pelate e tagliate a dadi

Cospargete, infine, la preparazione con una manciata di prezzemolo tritato

Ingredienti per 4 persone

1 kg di stoccafisso già ammollato

600 g di patate

150 g di olive verdi snocciolate

1 cucchiaio di capperi

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 costola di sedano

1 mazzetto di prezzemolo

50 g di uvetta

400 g di pomodori pelati

olio extravergine d'oliva

farina

sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

600 g di stoccafisso lessato e pulito

1 cucchiaio di capperi

150 g di olive verdi

3 pomodori rossi ben sodi

1 mazzetto di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

1 dl d'olio extravergine d'oliva
aceto (facoltativo)

sale, pepe

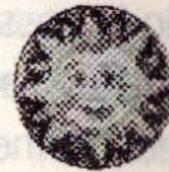
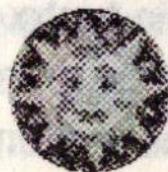
Stoccafisso in insalata

Preparazione

Tagliate a pezzi il pesce e trasferitelo in un piatto da portata, poi, aggiungete i pomodori a spicchi, le olive e i capperi e insaporite tutto con poco sale

Pestate l'aglio nel mortaio e incorporate la crema ottenuta ad una emulsione di olio, aceto e pepe

Condite l'insalata, cospargete con abbondante prezzemolo tritato e fate riposare per qualche minuto, prima di servire



Ingredienti per 4 persone

1 kg di sgombri già puliti

olio extravergine d'oliva

sale

pepe nero

Sgombri all'olio

Preparazione

Lavate con cura i pesci e lessateli, per circa mezz'ora, in acqua abbondante con l'aggiunta di 80 g di sale per litro d'acqua.

A fine cottura, sgocciolateli e lasciateli intiepidire, poi, riduceteli a filetti, eliminando tutte le spine. Trasferiteli, quindi, in una terrina e cospargeteli con un'abbondante spolverata di pepe nero. Coprite a filo con l'olio e lasciate riposare la preparazione per qualche ora, prima di servire.

Merluzzetti fritti

Preparazione

Pulite e lavate i pesci, poi, cospargeteli di sale e lasciateli insaporire per qualche minuto.

Passateli, quindi, nella farina e tuffateli in abbondante olio caldo. Appena saranno dorati, sgocciolateli e servite.

Variante

Nello stesso modo si preparano i cicerelli, i pettini, le donzelle e altre varietà di pesciolini.

Ingredienti per 4 persone

800 g di merluzzi piccoli
farina
olio extravergine d'oliva
sale



Cicerelli lessi

Preparazione

Mettete l'aglio in un tegame con le foglioline di prezzemolo e 1,5 l d'acqua, salate e portate a bollore.

Intanto, lavate i cicerelli e scottateli per pochi istanti in acqua bollente, poi, sgocciolateli e trasferiteli nella casseruola con il liquido aromatizzato.

Lasciate cuocere per 5 minuti e servite il pesce ben scolato, condito con un filo d'olio e, se gradite, poche gocce di succo di limone.

Ingredienti per 4 persone

800 g di cicerelli
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 limone (facoltativo)
olio extravergine d'oliva
sale

Ingredienti per 4 persone

1 kg di merluzzi
2 spicchi d'aglio
un pezzetto di cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva

Merluzzi in umido

Preparazione

Pulite e lavate il pesce.
Versate un filo d'olio in un tegame, aggiungete l'aglio intero, la cipolla tritata, le foglioline di prezzemolo e poca acqua e lasciate sobbollire per un paio di minuti.

Salate, pepate, immergete i pesci e portate a cottura.

Variante

Nello stesso modo si possono preparare anche sgombri, boghe e sarde.

Ingredienti per 4 persone

1,200 kg di rana pescatrice pulita e tagliata a pezzi
150 g di pomodorini
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
1 mazzetto di prezzemolo
1 rametto di basilico
sale, pepe

Pescatrice in umido

Preparazione

Tritate la cipolla e lasciatela appassire in un tegame con l'olio e l'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura), aggiungete i pomodorini lavati e tagliati a spicchi, un trito di basilico e prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe e fate insaporire per qualche minuto.

Unite, quindi, la pescatrice e mezza tazza d'acqua calda, regolate di sale e cuocete, su fiamma bassa, per 15 minuti.

Pescatrice al forno

Preparazione

Ungete d'olio una teglia e adagiatevi i pezzetti di pesce insaporiti con sale e pepe. Distribuitevi sopra un trito di prezzemolo e menta e irrorate con un filo d'olio emulsionato con il succo dei limoni. Cospargete di pangrattato e infornate a 180° per circa mezz'ora.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di pescatrice a tocchi
pangrattato
1 mazzetto di prezzemolo
1 ciuffo di menta
2 grossi limoni
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Polpetti in umido

Preparazione

Lavate con cura i polpetti.

Fate imbiondire un trito d'aglio e prezzemolo, in un tegame, con 5 cucchiaini d'olio, l'alloro e un pizzico di peperoncino, unite i pomodori pelati e spezzettati e cuocete per 5 minuti.

Bagnate con il vino e lasciate evaporare, poi, aggiungete i polpetti. Salate moderatamente e cuocete coperto, su fiamma molto bassa, per circa 1 ora, incorporando, se necessario, qualche cucchiaino d'acqua calda.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di polpetti già puliti
½ bicchiere di vino bianco secco
300 g di pomodori maturi
mezza foglia di alloro
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
sale, peperoncino

Variante

Nello stesso modo si preparano i calamari e le seppie.

Ingredienti per 4 persone

1 kg di pesce (menole o ritunni)
3 grosse cipolle rosse
1 bicchiere d'aceto
1 foglia di alloro
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Pesce con la cipollata

Preparazione

Lavate il pesce e cospargetelo di sale, poi, friggetelo in abbondante olio caldo.

Sgocciolatelo e trasferitelo in un piatto da portata.

Fate appassire dolcemente le cipolle affettate finemente, in padella, con $\frac{1}{2}$ bicchiere d'olio, 2 cucchiaini d'acqua e l'alloro. Aggiungete l'aceto e lasciate evaporare per un paio di minuti, poi, spegnete la fiamma e versate il preparato sui pesci. Distribuitelo in modo uniforme e servite freddo.

Variante

Nello stesso modo si possono preparare altre varietà di pesce come i gattucci di mare spellati e tagliati a tocchetti, palamito, palombo o murena a fette, boghe.

Stufato di boghe ripiene

Preparazione

Fate appassire un trito di cipolla e prezzemolo, in un tegame, con 1 spicchio d'aglio intero (lo eliminerete a fine cottura), l'alloro e 4 cucchiari d'olio. Aggiungete il concentrato sciolto in mezza tazza d'acqua, la passata di pomodoro e le foglie di basilico, salate, pepate e cuocete per una decina di minuti.

Mescolate la mollica di pane con il pecorino, un trito di aglio e prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe, poi, ammorbidite il composto con l'olio necessario.

Lavate le boghe, apritele a libro e privatele della testa, della coda e delle lisce. Asciugatele e distribuitevi sopra il composto, quindi, richiudete i filetti, sigillando la farcia all'interno. Legate le boghe con spago da cucina e rosolatele in padella con poco olio.

Quando saranno dorate, sgocciolatele, trasferitele nel tegame con il sugo e proseguite la cottura, su fiamma moderata, per circa mezz'ora.

Ingredienti per 4 persone

4 grosse boghe già pulite
200 g di mollica di pane
raffermo grattugiata
3 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
2 cucchiari di pecorino
grattugiato (facoltativo)
5 dl di passata di pomodoro
1 cucchiario di concentrato di
pomodoro
1 cipolla
1 foglia di alloro
1 ciuffo di basilico
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

1 kg di boghe già pulite
5 dl di passata di pomodoro
1 cipolla
aceto
zucchero
olio extravergine d'oliva
farina
sale, pepe

Boghe in agrodolce

Preparazione

Pulite e lavate le boghe, poi, cospargetele di sale, infarinatele e friggetele in abbondante olio caldo

Sgocciolatele e fate perdere l'unto in eccesso su carta da cucina

Soffriggete la cipolla affettata finemente, in un tegame, con un filo d'olio, unite la salsa di pomodoro, regolate di sale e pepe e portate a bollore

A questo punto, incorporate mezzo bicchiere di aceto e 1 cucchiaino di zucchero e fate brevemente evaporare

Trasferite, quindi, il pesce nella casseruola con la salsa e proseguite la cottura per altri 10 minuti

Lasciate raffreddare completamente la preparazione prima di servire

Ingredienti per 4 persone

2 polpi di circa 500 g ciascuno
olio extravergine d'oliva
(facoltativo)
succo di limone (facoltativo)
sale, pepe

Polpo lesso

Preparazione

Immergete i polpi in abbondante acqua salata a bollore e cuoceteli per circa 15 minuti. Lasciateli, quindi, intiepidire nel loro liquido, poi, sgocciolate e trasferiteli in un piatto da portata

Spezzettate i tentacoli e aprite a metà le teste, privandole dello stomaco e servite la preparazione tiepida condita, se gradite, con un'emulsione di olio, succo di limone e pepe

Seppioline fritte

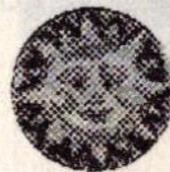
Preparazione

Lavate le seppioline, sgocciolatele bene e trasferitele in una padella, senza condimento.

Ponete su fuoco vivo e lasciate asciugare il liquido emesso, poi, aggiungete un filo d'olio e una presa di sale e portate a termine la cottura.

Variante

Nello stesso modo si possono preparare i tentacoli del polpo a pezzetti.



Ingredienti per 4 persone

800 g di seppioline
olio extravergine d'oliva
sale

Calamari fritti

Preparazione

Spellate i calamari, lavateli e asciugateli. Tagliate, quindi, le sacche ad anelli e lasciate interi i tentacoli.

Cospargete di sale e passate tutto nella farina; poi, frigate in abbondante olio caldo, fino a doratura.

Ingredienti per 4 persone

800 g di calamari già puliti
farina
olio extravergine d'oliva
sale

Ingredienti per 4 persone

1,200 kg di gamberoni imperiali
olio extravergine d'oliva
sale grosso

Gamberoni alla griglia

Preparazione

Sciacquate bene i gamberoni sotto l'acqua corrente, sgocciolateli e cospargeteli di sale.

Disponeteli, quindi, nella griglia richiudibile per la cottura alla brace e cuocete per 15 minuti, spennellandoli di tanto in tanto con poco olio e rivoltandoli un paio di volte.



Ingredienti per 4 persone

4 calamari già puliti
1 ciuffo di prezzemolo
(oppure origano)
1 limone (facoltativo)
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Calamari alla griglia

Preparazione

Cospargete i calamari di sale, poi, adagiate-
li sulla griglia ben calda e arrostiteli in modo
uniforme, rigirandoli a metà cottura.

Irrorateli, quindi, con un'emulsione di olio,
succo di limone, pepe e prezzemolo tritato e
serviteli ben caldi.

Variante

Nello stesso modo potete preparare anche le seppie.

Calamari (o seppie) ripieni

Preparazione

Spellate i calamari e lavateli, poi, staccate i tentacoli e sminuzzateli.

Rosolateli per qualche minuto in padella con 2 cucchiaini d'olio, spegnete la fiamma e lasciate intiepidire.

Aggiungete, quindi, il pangrattato tostato, un trito di aglio, prezzemolo e capperi, una presa di sale e un pizzico di pepe, dopo, ammorbidite il composto con poco olio e farcite le sacche dei calamari.

Chiudete le aperture con degli stuzzicadenti e disponete i calamari in una teglia oleata, irrorate con un filo d'olio, spruzzate con poco vino e infornate, a 180°, per una ventina di minuti.

Variante

Al ripieno possono essere aggiunte anche delle acciughe salate o sott'olio.

Ingredienti per 4 persone

8 calamari medi (oppure 4 seppie) già puliti

2 spicchi d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo

100 g di pangrattato

1 cucchiaio di capperi

olio extravergine d'oliva

vino bianco secco

sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

1 kg di murena già pulita
farina
olio extravergine d'oliva
sale

Murena fritta

Preparazione

Lavate la murena, tagliatela a fette di un paio di cm di spessore e asciugatela con carta da cucina.

Cospargete il pesce di sale e passatelo in un velo di farina, poi, friggetelo in abbondante olio caldo, fino a doratura.



Ingredienti per 4 persone

2 grosse aragoste vive
olio extravergine d'oliva
aceto (o succo di limone)
sale, pepe

Aragosta lessa

Preparazione

Immergete le aragoste in acqua fredda salata e legate il coperchio alla pentola con

lo spago. Lasciate, quindi, cuocere per una ventina di minuti, dal bollore, poi, fate raffreddare i crostacei nel liquido di cottura.

Estraetele e aprite le carcasse a metà, nel senso della lunghezza.

Servite, infine, le aragoste condite con un filo d'olio, poco aceto, sale e pepe.

Gamberoni al forno

Preparazione

Sciacquate bene i gamberoni in acqua corrente, sgocciolateli e cospargeteli di sale.

Disponeteli, in un solo strato, in una teglia con le foglie di alloro spezzettate e infornateli per 10 minuti, a 200°.

Estraete, quindi, i crostacei dal forno e cospargeteli con un trito di aglio e prezzemolo e una spolverata di pepe, irrorateli con un filo d'olio e portate a termine la cottura a 180°, per 15 minuti.

Ingredienti per 4 persone

1,5 kg di gamberoni
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di alloro
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Grigliata mista di pesce

Preparazione

Pulite i pesci (lasciando le squame) e le seppie, e lavate bene tutto.

Sciacquate con cura i gamberoni e sgocciolateli. Cospargete di sale tutto il pesce e arrostitelo sulla griglia (o alla brace) ben calda.

Servite subito accompagnando con un'emulsione di olio, succo di limone, prezzemolo tritato, sale e pepe.

Ingredienti per 4 persone

4 fette di pesce spada
8 gamberoni
4 seppie medie (o calamari)
2 pesci medi (saraghi, pagelli, orate o spigole)
1 ciuffo di prezzemolo (o origano)
2 limoni
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Ingredienti per 4 persone

1 kg di cozze
100 g di pangrattato
2 cucchiari di pecorino
grattugiato (facoltativo)
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Cozze gratinate

Preparazione

Spazzolate con cura le cozze, lavatele e fatele aprire, a fuoco vivo, in un tegame coperto.

Eliminate, quindi, quelle rimaste chiuse e private, quelle aperte, del mezzo guscio vuoto.

Tostate leggermente il pangrattato in padella con un filo d'olio, poi, lasciatelo raffreddare e mescolatelo con un trito d'aglio e prezzemolo, il pecorino, una presa di sale e un'abbondante spolverata di pepe nero.

Distribuite il composto sui gusci rimasti, coprendo i molluschi e trasferite le cozze in una teglia, rivestita di carta da forno. Irroratele con poco olio e cuocete in forno, a 180°, per 10 minuti.

Insalata di polpo

Preparazione

Portate a bollore abbondante acqua salata e lessate i polpi, per circa 15 minuti, poi, lasciateli intiepidire nel loro liquido

Estraeteli, quindi, dalla pentola, fateli raffreddare completamente e separate le teste (che possono essere servite a parte) dai tentacoli.

Riducete, quindi, questi ultimi a pezzetti, mescolateli con il sedano e le carote a rondelle e conditeli con un trito di aglio e prezzemolo e una spolverata di pepe nero. Irrorate tutto con un'emulsione di olio e aceto e lasciate insaporire bene la preparazione, prima di servire.

Ingredienti per 4 persone

2 polpi di circa 500 g ciascuno
già puliti
3 costole di sedano
1 cuore di sedano con le foglie
2 carote (facoltativo)
olio extravergine d'oliva
aceto bianco
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
sale, pepe

Insalata di astice

Preparazione

Lavate le patate e lessatele con la buccia in abbondante acqua salata. Scolatele e lasciatele raffreddare, poi, pelatele e tagliatele a fette spesse.

Recuperate tutta la polpa dell'astice e spezzettatela, trasferitela in un piatto da portata e aggiungete il pomodoro affettato e le patate.

Condite l'insalata con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe e servite.

Variante

All'insalata possono essere aggiunti anelli di cipolla rossa e olive oppure polpa di aragosta.

Ingredienti per 4 persone

1 grosso astice lessato
4 patate
4 pomodori
olio extravergine d'oliva
aceto (facoltativo)

Ingredienti per 6 persone

1 polpo piccolo già lessato
300 g di calamari
400 g di gamberi
300 g di cozze
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
1 mazzetto di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
aceto (o succo di limone)
sale, pepe

Insalata di mare

Preparazione

Raschiate le cozze, lavatele bene e fatele aprire, a fuoco vivo, in un tegame coperto. Sgusciatele e tenetele da parte.

Pulite i calamari e sciacquate i gamberi, poi lessate separatamente tutto in acqua salata.

Sgusciate i crostacei, trasferiteli in un piatto da portata e aggiungete il polpo e i calamari a pezzetti.

Completate con le cozze e condite l'insalata con un trito d'aglio e prezzemolo, emulsionato con mezzo bicchiere d'olio, poco aceto (o succo di limone) e una spolverata di pepe.

Mescolate e fate insaporire per qualche minuto, prima di servire.

Variante

All'insalata possono essere aggiunti, a piacere, vongole sgusciate, seppiole e pesce spada.

LA RICETTA DELLA SUOCERA

Titolo:

Ingredienti per **persone**

Indice delle Ricette

Primi piatti

Pasta con le sarde	5
Pasta con le sarde a mare	6
Timballo di pasta con le sarde al sugo	7
Pasta con alici e piselli	8
Spaghetti con le patelle	8
Spaghetti con le vongole	9
Spaghetti con la polpa di granchio	10
Pasta al sugo di grongo	11
Gnoccoli cavati al sugo di pesce e finocchietto	12
Spaghetti al nero di seppia	13
Busiate al sugo di tonno	14
Pastina in brodo di aragosta	15
Spaghetti ai ricci di mare	15
Spaghetti con acciughe e mollica	16
Spaghetti al sugo di aragosta	17
Fusilli al sugo di pesce spada	17
Pasta con acciughe e finocchietto alla catanese	18
Pasta con il polpo	19
Spaghetti al sugo di triglie	20
Spaghetti con i gamberi	21
Pasta con pesce spada e melanzane	22

Spaghetti al sugo di cernia	23
Spaghetti con uova di tonno	24
Risotto alla marinara	25
Cuscus	26
Minestra di frascatole in brodo di pesce	28

Secondi piatti

Zuppa di pesce	29
Sarde farcite al sugo	30
Sarde allinguate	31
Sarde alla brace	31
Sarde a beccafico alla palermitana	32
Sarde a beccafico alla catanese	33
Sarde fritte in pastella	33
Tortino di sarde	34
Tortino di sarde e carciofi	35
Frittelle di sarde	36
Frittelle di neonata	36
Acciughe marinate	37
Acciughe al limone	37
Tonno "ammuttunato"	38
Polpette di sarde	39
Filetti di sgombro impanati alla griglia	40
Sgombri "lardati"	40

Cotolette di sgombro	41
Involtini di spatola	41
Carpaccio di tonno	42
Tonno alla griglia	42
Involtini di tonno in tegame	43
Tonno con l'agliata	44
Tonno con la cipollata	44
Tonna alla menta	45
Polpette di tonno	45
Tonno al forno	46
Tonno a sfincione	47
Tonno sott'olio	48
Lattume fritto	48
Lattume a cotoletta	49
Anguille alla matalotta	49
Impanata di anguille	50
Anguille in umido	51
Capone al forno	51
Pesce al forno con patate	52
Pesce al sale	52
Cernia al forno con olive e capperi	53
Carpaccio di pesce spada	53
Spigola al cartoccio	54
Polpette di pesce	55
Gattucci di mare con cavolfiori in umido	56

Pesce spada al salmoriglio	57
Pesce spada in umido	57
Impanata di pesce spada	58
Involtini di pesce spada al forno	59
Involtini di pesce spada alla griglia	60
Bracioline di pesce spada	61
Pesce spada alla stemperata	62
Aguglie fritte	63
Mènole fritte	63
Stufato di scorfani	64
Stufato di totani	65
Totani impanati alla griglia	65
Baccalà fritto	66
Baccalà fritto in pastella	66
"Ghiotta" di baccalà	67
Baccalà in umido con le patate	68
Stoccafisso alla messinese	69
Stoccafisso in insalata	70
Sgombri all'olio	70
Merluzzetti fritti	71
Cicerelli lessi	71
Merluzzi in umido	72
Pescatrice in umido	72
Pescatrice al forno	73
Polpetti in umido	73

Pesce con la cipollata	74
Stufato di boghe ripiene	75
Boghe in agrodolce	76
Polpo lessa	76
Seppioline fritte	77
Calamari fritti	77
Gamberoni alla griglia	78
Calamari alla griglia	78
Calamari (o seppie) ripieni	79
Murena fritta	80
Aragosta lessa	80
Gamberoni al forno	81
Grigliata mista di pesce	81
Cozze gratinate	82
Insalata di polpo	83
Insalata di astice	83
Insalata di mare	84



66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100

ALBA ALOTTA

I sapori del sole

Ricette siciliane di ieri e di oggi



coppola editore

Alba Allotta, sommelier, scrive di gastronomia per riviste e periodici specializzati. Ha pubblicato numerosi libri e manuali di cucina, tra i quali: *I sapori del sole*, coppola editore (2000).

Sicilia e mare, un binomio indissolubile. Si parla dell'isola del sole e si fantastica: mare pulito e pescoso, spiagge dorate, scogliere selvagge. Promesse mantenute che non lasciano spazio a nessun rimpianto. La Sicilia è esattamente quello che ci si aspetta. E' la tavola più di ogni altro luogo a rivelare la sua essenza mediterranea: una cucina semplice che anche quando cede alle tentazioni di assomigliare ad una delle civiltà che l'hanno occupata, lo fa sempre con uno stile suo, un sigillo che ha adattato e modificato la gastronomia che appartiene alla sua storia. La cucina di mare è la più fedele alla identità di questa terra.

Cento e più ricette di cucina marinara sullo sfondo di una Sicilia ricca di tradizioni gastronomiche legate alla sua più importante risorsa: la pesca. Ricette col tonno, col pesce spada, il cuscus, lo stoccafisso, la pasta con le sarde, le zuppe di pesce e tante altre prelibatezze siciliane.

€ 6,50

ISBN 88-87432-45-7



9 788887 432459