

# PESCE AL FORNO, FRITTO E ALLA GRIGLIA



CREA IL TUO  
MENU CON  
UN CLICK 



11



# PESCE AL FORNO, FRITTO E ALLA GRIGLIA

Ricette di Carla Campisano

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas  
via Orcagna 66, 50121 Firenze  
[www.edimediafirenze.it](http://www.edimediafirenze.it)  
[info@edimediafirenze.it](mailto:info@edimediafirenze.it)  
ISBN: 97888-6758-080-4

edimedia 



24  
LIBRI  
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A  
**SPADELLANDIA.IT**



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



## 1 Tagliata di tonno ai semi di sesamo

🕒 10 min. 🍳 6 min. + 2 h



### Ingredienti

- ▶ 4 tranci da 150 g di tonno fresco
- ▶ 160 g di semi di sesamo
- ▶ salsa di soia
- ▶ olio extravergine d'oliva

- Preparate la salsa per la marinatura mescolando olio e salsa di soia in parti uguali, immergetevi i tranci di tonno e riponeteli in frigorifero per 2 ore. Scolateli dalla marinata e passateli, in un piatto, nei semi di sesamo.
- Mettete sul fuoco una padella antiaderente e, appena sarà ben calda, adagiatevi i tranci di tonno. Fateli "scottare" per circa 3 minuti da entrambi i lati (l'interno dovrà rimanere soffice e rosa).
- Tagliate i tranci a fette di circa 3 cm e servite.





## 2 Spiedini di gamberi e fantasia di verdure

🕒 20 min. 🍳 15 min. + 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di gamberi
- ▶ 1 limone
- ▶ 1/2 peperone giallo
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 1/2 cipolla rossa
- ▶ 1 zuccina grande
- ▶ 120 g di pomodorini
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sciacquate i gamberi sotto l'acqua corrente ed eliminate le teste; metteteli in una ciotola, irrorateli con il succo di limone e lasciateli marinare per 30 minuti.

- Nel frattempo lavate e mondate tutte le verdure, quindi dividete i pomodorini a metà e tagliate le altre verdure a pezzi di dimensione simile.

- Scolate dalla marinata i gamberi e preparate gli spiedini alternando a piacere i crostacei alle diverse verdure.

- Foderate una teglia con carta da forno e adagiatevi gli spiedini; conditeli con un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe e spruzzate con il vino bianco.

- Cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 15 minuti.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 3 Spiedini aromatici di coda di rospo

🕒 20 min. 🍳 15 min. + 30 min.



### Ingredienti

- 600 g di filetti di coda di rospo
- 4 rametti di rosmarino lunghi circa 22 cm
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Tagliate la coda di rospo in pezzi delle stesse dimensioni circa; tagliate a tocchetti regolari anche il peperone.

● Eliminate gli aghi (tenetene da parte un po') dai rametti di rosmarino lasciando solo alcuni alle estremità e tagliate per trasversale le punte, in modo che nelle estremità senza aghi i rametti siano appuntiti.

● In una ciotola preparate una marinata con qualche cucchiaino di olio, il succo e un po' di scorza grattugiata del limone, un trito fatto con l'aglio e gli aghi di rosmarino messi da parte e un pizzico di sale. Unite nella ciotola i pezzi di pesce e fateli marinare per almeno 30 minuti. ● Trascorso il tempo previsto scolate i pezzi di coda di rospo dalla marinata e infilateli, alternandoli con il peperone, nei rametti di rosmarino.

● Cuocete gli spiedini alla griglia, spennellandoli via via con un po' di marinata e salandoli leggermente.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 4 Cernia su purè di piselli in salsa ai funghi

🕒 30 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di cernia
- ▶ 120 g di pomodori
- ▶ 200 g di funghi misti surgelati
- ▶ 400 g di piselli surgelati
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate il pesce sotto l'acqua corrente, asciugatelo con carta assorbente e disponetelo in una teglia rivestita con carta da forno. Unite 1 spicchio d'aglio diviso a metà, i pomodori tagliati a filetti e un pizzico di sale e pepe; irrorate con il vino e un filo d'olio e cuocete in forno già caldo a 180°C per 20-25 minuti.

● Preparate il purè: scottate i piselli in acqua bollente salata e fateli cuocere per 6-8 minuti, quindi scolateli tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Passateli al mixer insieme a una noce di burro e al parmigiano, unendo l'acqua necessaria per ottenere un composto soffice; infine regolate di sale e pepe.

● Preparate la salsa ai funghi: in una padella rosolate l'aglio con l'olio e cuocete i funghi; quindi passateli al mixer con la panna e regolate di sale e pepe.

● Servite il pesce adagiato sul purè di piselli e decorate i piatti con la salsa ai funghi.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 5 Polpette fragranti di merluzzo

🕒 25 min. 📅 20-25 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di merluzzo
- ▶ 200 g di patate
- ▶ 1 carota
- ▶ 2 uova
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ zenzero in polvere
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe bianco

- Pelate le patate, tagliatele a tocchetti e cuocetele al vapore per 20-25 minuti; quindi riducetele in purea con lo schiacciapate.

- Cuocete al vapore anche il pesce per 15 minuti, poi spezzettatelo e passatelo al mixer insieme alle patate schiacciate.

- Aggiungete un po' di zenzero, un ciuffo di prezzemolo tritato e la carota grattugiata finemente e un po' di buccia di limone grattugiata.

- Unite le uova sbattute, il pangrattato (regolatevi in base alla consistenza del composto) e aggiustate di sale e pepe.

- Con il composto formate delle palline e passatele nella farina; quindi tuffatele un po' alla volta in abbondante olio bollente e lasciatele cuocere fino a quando non si saranno dorate.

- Scolate le polpette e lasciatele asciugare su carta assorbente. Servite ben calde.



Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 6 Sarde a beccafico alla palermitana

🕒 40 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di sarde
- ▶ 80 g di pangrattato
- ▶ 80 g di uvetta
- ▶ 60 g di pinoli
- ▶ 4 filetti di acciughe sottolio
- ▶ 1 limone
- ▶ zucchero
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate l'uvetta e fatela rinvenire in una ciotolina con acqua fredda.

● Togliete la testa alle sarde, quindi evisceratele, apritele a libro ed eliminate la lisca, avendo cura di non staccare le due parti del pesce. Quindi sciacquatele rapidamente sotto l'acqua corrente e asciugatele con carta da cucina.

● In un padellino con un filo d'olio fate tostare leggermente il pangrattato, quindi unite un ciuffo di prezzemolo tritato, l'uvetta strizzata, i pinoli e le acciughe tritate grossolanamente; infine aggiungete un pizzico di zucchero, di sale e di pepe. Disponete un po' di ripieno preparato sulla parte interna di ciascuna sarda e arrotolate i pesci su se stessi.

● Ungete una pirofila da forno e disponetevi gli involtini; cospargete con un po' di prezzemolo tritato e irrorate con il succo di limone e un filo d'olio. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per un quarto d'ora.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 7 Capesante light alla griglia

🕒 10 min. 🍳 4 min. + 30 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 16 capesante grandi
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Con un coltello ben affilato staccate i molluschi dalla conchiglia, quindi prelevate il mollusco eliminando il corallo rosso.
- Condite le capesante con fettine di cipollotto, qualche fogliolina di prezzemolo, un po' di succo di limone, un filo d'olio e un pizzico di sale e di pepe e lasciatele marinare al fresco per circa 30 minuti.
- Scolate i molluschi dalla marinata e cuoceteli su una piastra rovente per 2 minuti, quindi girateli, fateli cuocere per altri 2 minuti e servite.





## 8 Cotoletta di platessa con salsa tartara

🕒 30 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di platessa
- ▶ 2 uova
- ▶ 200 g di pangrattato
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe

#### Per la salsa tartara

- ▶ 200 g di maionese
- ▶ 40 g di olive verdi denocciolate
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 2 cetriolini sottaceto
- ▶ prezzemolo
- ▶ erba cipollina

- Per prima cosa preparate la salsa tartara: tritate molto finemente le olive, i capperi dissalati, i cetriolini, un ciuffo di prezzemolo e uno di erba cipollina; versate il trito in una ciotolina e mescolatelo con cura alla maionese.

- Sciacquate i filetti, quindi asciugateli con carta da cucina.

- In una terrina sbattete le uova e aggiungete un pizzico di sale e pepe. Versate il pangrattato in un piatto grande e aggiungete un po' di sale e pepe. Passate ciascun filetto nella terrina con le uova e poi nel pangrattato, premendo leggermente in modo che aderisca bene.

- In una padella scaldate abbondante olio e tuffatevi 2 filetti alla volta, in modo che la temperatura dell'olio non si abbassi troppo. Quando i filetti saranno ben dorati scolateli, adagiateli su un piatto con carta assorbente e tamponate l'olio in eccesso. Servite i filetti ben caldi accompagnati dalla salsa.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 9 Pagello speziato al gusto di lime

🕒 10 min. 🍳 15-20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di pagello
- ▶ 4 lime
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ curcuma
- ▶ semi di coriandolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Preparate un battuto con il peperoncino senza semi e l'aglio, poi unite 2-3 cucchiaini di semi di coriandolo.

● Lavate i filetti di pesce, asciugateli, disponeteli su una teglia e cospargeteli con il battuto preparato.

● Spremete i lime e mescolate il succo ottenuto a 2 cucchiaini di curcuma, un pizzico di sale e un po' d'olio; irrorate il pesce con il succo ottenuto e infornate a 180°C per 15-20 minuti.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 10 Alici croccanti con salsa ai ceci

🕒 30 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di alici
- ▶ 100 g di farina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

#### Per la salsa ai ceci

- ▶ 200 g di ceci lessi
- ▶ 4 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 4 g di brodo granulare vegetale (per 2 dl di brodo)
- ▶ rosmarino
- ▶ sale, pepe

● Preparate la salsa: in una padella antiaderente mettete l'aglio tagliato a metà, un rametto di rosmarino e le alici spezzettate; a parte frullate i ceci, unendo via via il brodo necessario per ottenere un composto cremoso. Quando le alici si saranno sciolte eliminate aglio e rosmarino e unite i ceci; fateli insaporire per pochi istanti, poi togliete dal fuoco e regolate di sale e pepe.

● Eviscerate le alici ed eliminate le teste, quindi eliminate anche le lische; sciacquatele sotto l'acqua corrente e mettetele ad asciugare su carta assorbente da cucina. Versate la farina in un piatto e poi infarinate le alici una alla volta, eliminando la farina in eccesso.

● In una padella scaldate abbondante olio; quando sarà caldo versatevi le alici, salatele e fatele cuocere, girandole a metà cottura, fino a quando non saranno dorate. Scolate le alici e adagiatele su carta assorbente, quindi servitele accompagnate con la salsa ai ceci.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 11 Trote al forno all'odore di bosco

🕒 25 min. 🍳 20 min. + 1 h



### Ingredienti

- ▶ 4 trote da circa 250 g l'una
- ▶ 120 g di funghi misti
- ▶ 80 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 5 dl di vino bianco secco
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 scalogno
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite le trote privandole delle interiora e delle pinne. Lavatele, asciugatele, mettetele in una pirofila, irroratele con il vino (tenetene da parte 2 cucchiaini) e lasciatele marinare per un'ora.

● Nel frattempo preparate un battuto con un ciuffo di prezzemolo e l'aglio, aggiungete il pangrattato e un pizzico di sale e pepe. Trascorso il tempo previsto sgocciolate le trote e farcitene il ventre con il pangrattato aromatizzato.

● Ungete una teglia, adagiatevi i pesci, irrorate con un filo d'olio e salate leggermente, quindi ricoprite con un foglio di carta alluminio e cuocete per 20 minuti in forno già caldo a 180°C.

● A parte fate imbiondire lo scalogno in una padella con un filo d'olio e unite i funghi sminuzzati e i pomodori tritati; spruzzate con il vino rimasto, regolate di sale e peperoncino e lasciate cuocere per 10 minuti. Servite le trote con il condimento di funghi e pomodori.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 12 Tempura semplice di scampi



### Ingredienti

- 1 kg di scampi
- 1 uovo
- 100 g di farina
- olio di semi di soia
- sale

🕒 30 min. 🧊 10 min. + 45 min.



● Per la preparazione della pastella per la tempura è importante utilizzare contenitori, utensili e acqua ben freddi; prima di iniziare riponetevi quindi il tutto in freezer per almeno 15 minuti.

● Versate nella ciotola raffreddata l'uovo e sbattetelo con 1 dl di acqua ghiacciata, quindi incorporate 100 g di farina poco alla volta, versandola a pioggia. Mescolate con cura in modo da non formare grumi; regolate di sale e riponetevi la pastella in frigo per almeno 30 minuti.

● Nel frattempo pulite gli scampi: staccate la testa, quindi praticate una leggera incisione sul ventre ed eliminate il carapace, lasciando però attaccato l'ultimo tratto della coda; infine eliminate il budello intestinale.

● Passate gli scampi prima nella farina rimasta, poi nella pastella e friggeteli in olio ben caldo fino a quando non saranno dorati.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 13 Frittelle di baccalà con pastella speciale

🕒 40 min. 🍳 15 min. + 1 h



### Ingredienti

- ▶ 600 g di baccalà già ammollato
- ▶ 360 g di patate
- ▶ 360 g di farina
- ▶ 6 dl di acqua frizzante
- ▶ 20 g di lievito di birra
- ▶ prezzemolo
- ▶ menta
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale

● Pelate le patate, lavatele e tagliatele a pezzetti; lessatele in acqua salata per circa 15 minuti, poi scolatele e passatele al passaverdura. Unitele alla farina e diluite via via con l'acqua, mescolando con una frusta fino a ottenere un composto fluido ma non liquido. Sciogliete il lievito in poca acqua calda e unitelo al composto; salate e lasciate riposare la pastella per almeno un'ora in frigorifero.

● Nel frattempo eliminate la pelle al baccalà e spinatelo bene, quindi tagliatelo a pezzetti e mescolatelo con un po' di prezzemolo e menta tritati.

● Quando la pastella sarà lievitata, versateci dentro i tocchetti di baccalà e amalgamateli alla pastella. In una padella profonda scaldate abbondante olio e versatevi qualche cucchiaino di composto. Man mano che le frittelle si saranno dorate scolatele e adagiatele su carta assorbente. Procedete così fino a terminare il composto.



Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 14 Salmone in crosta verde con salsa agli agrumi

🕒 25 min. 🍳 25-30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di salmone in un solo trancio
- ▶ 120 g di pistacchi sgusciati
- ▶ 50 g di pangrattato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

### Per la salsa agli agrumi

- ▶ 2 arance
- ▶ 1 mandarino
- ▶ 60 g di mandorle pelate
- ▶ 20 foglie di basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● Frullate i pistacchi insieme a un ciuffetto di prezzemolo e allo spicchio d'aglio, fino a ottenere una granella sottile. Versatela in un piatto piano, mescolatela al pangrattato e unite un pizzico di sale.

● Se presente, togliete la pelle al salmone e spennellate il filetto con abbondante olio, quindi passatelo nell'impastatura, premendo leggermente in modo che il composto si attacchi. Adagiate il pesce su una placca rivestita con carta da forno, irrorate con un filo d'olio e cuocete in forno caldo a 160°C per 25-30 minuti.

● Nel frattempo preparate la salsa: lavate e asciugate delicatamente il basilico; sbucciate le arance e il mandarino e pelate al vivo gli spicchi. Riunite nel mixer gli agrumi, le mandorle e il basilico, regolate di sale e pepe e frullate aggiungendo man mano l'olio necessario per ottenere un composto cremoso. Tagliate il pesce in pezzi e servitelo accompagnato con la salsa agli agrumi.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 15 Orata al forno con funghi porcini

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 orate da circa 500 g l'una già pulite
- ▶ 600 g di funghi porcini
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 200 g di patate
- ▶ 80 g di olive nere
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ rosmarino
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate le orate e asciugatele con carta assorbente, quindi conditele internamente con un pizzico di sale e pepe.

● Pelate le patate, lavatele e, servendovi di una mandolina, tagliatele a fette molto sottili. Mondate i funghi eliminando le parti terrose, quindi puliteli con un panno umido e tagliateli a spicchi.

● Prendete 4 fogli di carta da forno abbastanza grandi per cuocere i pesci al cartoccio, quindi adagiate su ciascuno uno strato di patate; sistemate sopra le patate i pesci e conditeli con i funghi, i pomodorini tagliati a spicchi e qualche oliva. Profumate con un po' di rosmarino, l'aglio tritato e il peperoncino; irrorate con il vino e un filo d'olio e salate leggermente.

● Chiudete i cartocci e cuocete in forno già caldo a 200°C per 20 minuti circa.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 16 Cupolette di salmone con radicchio e olive

🕒 20 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 tranci di salmone da 150 g l'uno
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 uovo
- ▶ 1 cespo di radicchio rosso
- ▶ 100 g di olive nere denocciolate
- ▶ prezzemolo
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Tritate la cipolla e fatela soffriggere in una padella con un filo d'olio. Quindi unite il radicchio mondato, lavato e tagliato a striscioline e lasciatelo appassire. Quando sarà quasi cotto unite le olive a rondelle e regolate di sale e pepe.

● Eliminate la pelle del salmone, tagliatelo a cubetti, mescolatelo con l'uovo sbattuto, quindi conditelo con olio, sale, pepe e il prezzemolo e il timo tritati.

● Foderate 4 stampini monodose con carta da forno, quindi rivestite il fondo e i bordi con i 2/3 del salmone condito, pigiando leggermente in modo che aderisca; riempiate il centro con il radicchio alle olive, completate con il salmone rimasto e pigiate leggermente con il dorso di un cucchiaino.

● Disponete gli stampini in una teglia con un fondo d'acqua calda e infornate a 180°C per circa 20 minuti. Lasciate intiepidire prima di sfornare.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 17 Millefoglie di alici e melanzane



### Ingredienti

- ▶ 600 g di alici
- ▶ 2 melanzane
- ▶ 240 g di pomodorini
- ▶ 50 g di pane raffermo
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di mandorle pelate
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 35 min. 🍳 15 min.



● Togliete le teste alle alici ed evisceratele, eliminando la lisca e cercando di non separare i due filetti; sciacquatele e asciugatele con carta assorbente.

● Affettate le melanzane a uno spessore di circa 5 mm, spennellatele con un po' d'olio e cuocetele alla piastra.

● Scottate i pomodorini in acqua bollente: pelateli e fateli sgocciolare in uno scolapasta. Bagnate il pane, sbriciolatene la mollica e mescolatela con un ciuffo di prezzemolo e di basilico tritati, lo spicchio d'aglio tritato, la scorza grattugiata del limone, le mandorle tritate e il parmigiano; condite con un filo d'olio e un pizzico di sale.

● In una teglia disponete uno strato di melanzane, poi uno di alici e di pomodorini tagliati a metà, regolate di sale e pepe e cospargete con il composto di pane; proseguite fino a esaurimento degli ingredienti. Cuocete in forno caldo a 180°C per 15 minuti e servite tiepido.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 18 Involtini di pesce spada con arancia e pistacchi

🕒 45 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 8 fette sottili di pesce spada
- ▶ 200 g di pangrattato
- ▶ 40 g di olive nere denocciolate
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 80 g di pistacchi sgusciati
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ 2 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 1 arancia
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● Tagliate ogni fettina a metà, in modo da ottenere 2 involtini, e rifilate le fette in modo che abbiano una forma regolare.

● Affettate sottilmente la cipolla e rosolatela in un filo d'olio insieme ai filetti d'acciuga spezzettati; unite l'uvetta ammollata e strizzata, i pinoli, le olive tagliate a pezzetti e i ritagli del pesce spada e regolate di sale e pepe.

● Togliete dal fuoco e amalgamate il composto con metà del pangrattato, un po' di scorza grattugiata e il succo dell'arancia.

● Farcite le fette di pesce con il condimento ottenuto e avvolgetele su se stesse in modo da formare dei rotolini. Spennellatele con dell'olio e panatele nel pangrattato rimasto, mescolato con i pistacchi finemente tritati; chiudete gli involtini con degli stecchini. Cuocete in forno già caldo a 200°C per circa 15 minuti.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 19 Filetti di pagello con julienne di zucchine

🕒 15 min. 🍳 15-20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di pagello
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 1 scalogno
- ▶ menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

- Tritate lo scalogno, tagliate a julienne le zucchine e mescolateli.
- Rivestite una teglia con carta da forno, ungetela leggermente e adagiatevi i filetti di pagello; salateli e pepateli.
- Distribuite le zucchine sui filetti, irrorate con un filo d'olio, aromatizzate con qualche fogliolina di menta spezzettata e infornate a 180°C per 15-20 minuti.
- Lasciate intiepidire qualche minuto prima di servire.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 20 Grigliata mista agli aromi mediterranei

🕒 20 min. 🍳 45 min. + 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 tranci di pesce spada da circa 300 g l'uno
- ▶ 1 polpo da circa 500 g già pulito
- ▶ 4 gamberoni
- ▶ 4 calamari
- ▶ 8 alici
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe
- ▶ pepe rosa in grani

- Sciacquate il polpo e lessatelo in abbondante acqua bollente salata per circa 30 minuti; togliete dal fuoco e lasciatelo raffreddare nel liquido di cottura, poi tagliatelo a pezzi grossi.

- Pulite i calamari, poi sciacquateli con cura insieme ai gamberoni e alle alici.

- Preparate la marinata: in una ciotola mescolate 4-5 cucchiari di olio, il succo del limone, l'aglio schiacciato, l'origano, qualche grano di pepe rosa, sale e pepe. Aggiungete il pesce e lasciatelo insaporire per almeno mezzora.

- Grigliate prima il polpo e i calamari (6 minuti per lato), poi il pesce spada (5 minuti per lato), quindi le alici e i gamberoni (3-4 minuti per lato), ungendero di tanto in tanto i pesci con la marinata.

- Servite la grigliata ben calda accompagnandola con spicchi di limone.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 21 Baccalà saporito ai peperoni

🕒 35 min. 🍳 50 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di baccalà già ammollato
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 200 g di pomodori pelati
- ▶ 60 g di farina
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate il peperone e fatelo arrostitire in forno per circa 20 minuti; quando sarà ben abbrustolito toglietelo dal forno e chiudetelo in una busta del pane.

● Tagliate il baccalà in pezzi di uguale grandezza, sciacquateli, asciugateli, infarinateli e frigeteli in olio caldo finché non saranno dorati; scolateli (tenendo da parte l'olio) e adagiateli su carta assorbente. Disponete il baccalà in una pirofila da forno, formando un solo strato.

● Fate dorare gli spicchi d'aglio tritati in qualche cucchiaino dell'olio di frittura. Unite un po' di peperoncino, l'alloro e i pomodori tagliati a pezzetti. Lasciate restringere il sughetto per una decina di minuti, quindi spruzzate con il vino e fate sfumare; infine regolate di sale e pepe. Spellate il peperone, riducetelo a striscioline sottili e unitele al baccalà. Completate con il sugo e cospargete con prezzemolo finemente tritato. Irrorate con l'olio rimasto e mettete in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti.

Pesce al forno, fritto e alla griglia







## 22 Canocchie farcite con olive e aneto

🕒 25 min. 🍳 20-25 min. + 15 min. ⭐

### Ingredienti

- 800 g di canocchie
- 4 filetti di acciuga sottolio
- 60 g di olive nere denocciate
- 200 g di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dl di vino bianco secco
- prezzemolo
- aneto
- olio extravergine d'oliva
- sale, sale grosso, pepe

• Mettete le canocchie in una grande ciotola, copritele a filo con acqua leggermente salata con 1 cucchiaino di sale grosso e lasciatele in ammollo per 15 minuti, così da far depositare sul fondo l'eventuale sabbia presente.

• Scolate le canocchie, lavatele, asciugatele con carta assorbente e incidete il guscio lungo il dorso per tutta la lunghezza. Spezzettate finemente le acciughe e le olive, tritate l'aglio, il prezzemolo e l'aneto; mescolate il tutto al pangrattato e regolate di sale e pepe, infine irrorate con 4-5 cucchiaini d'olio.

• Farcite il dorso delle canocchie con il composto preparato e disponete i crostacei in una teglia da forno; irrorate con il vino e un filo d'olio.

• Cuocete in forno già caldo a 180°C per 20-25 minuti, bagnando di tanto in tanto le canocchie con il loro liquido di cottura. Servite ben calde.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 23 Rombo al forno con olive e capperi

🕒 10 min. 🕒 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 rombo da circa 2 kg già pulito
- ▶ 80 g di olive verdi
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ salvia
- ▶ rosmarino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Sciacquate il rombo e asciugatelo, quindi farcite il ventre con un battuto di rosmarino, prezzemolo e aglio; unite 1-2 foglioline di salvia, un pizzico di sale e qualche grano di pepe.

- Adagiate il rombo al centro di una teglia rivestita con carta da forno leggermente oliata, quindi praticate due tagli longitudinali lungo il pesce.

- Denocciate le olive, tagliatele a pezzetti e distribuitele sul rombo insieme ai capperi dissalati.

- Spruzzate con il vino e infornate a 200°C per circa 30 minuti. Servite il rombo ben caldo.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 24 Fritto misto di mare al cartoccio

🕒 30 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- 200 g di triglie piccole
- 200 g di alici piccole
- 200 g di calamari già puliti
- 200 g di moscardini
- 200 g di gamberi
- 180 g di farina
- 2 uova
- 1 dl di birra fredda
- olio per friggere
- sale

● In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale e incorporatevi la farina versandola poco alla volta a pioggia; diluite il composto con la birra e l'acqua necessaria a ottenere un composto morbido. Riponete la pastella a riposare in frigo.

● Nel frattempo lavate con cura tutti i pesci e asciugateli con carta assorbente. Tagliate i calamari ad anellini ed eliminate le teste dei gamberi.

● In una padella di acciaio dai bordi alti fate scaldare abbondante olio; tuffate il pesce nella pastella solo poco prima di friggerlo. Iniziate friggendo i gamberi, poi scolateli su carta assorbente; quindi impanate e friggete i calamari e i moscardini; infine cuocete le triglie e le alici.

● Regolate di sale e distribuite la frittura in cartocchini di carta oliata; servite immediatamente.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 25 Mini scrigni di triglie allo zenzero

🕒 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 8 triglie da circa 125 g l'una già pulite
- ▶ 8 code di gamberi
- ▶ 2 cipolle bianche
- ▶ 1 limone
- ▶ zenzero fresco
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate rapidamente le triglie sotto l'acqua corrente e asciugatele con carta assorbente.
- Farcite il ventre delle triglie con un pizzico di prezzemolo tritato e una grattugiata di zenzero e mettete ciascun pesce in un foglio di carta da forno bagnata e strizzata.
- Affettate al velo le cipolle e mettetene un po' all'interno dei singoli cartocci; profumate ancora con dello zenzero grattugiato, una spruzzata di limone e un pizzico di sale e pepe.
- Completate i cartocci con un gambero e un filo d'olio; avvolgete ogni cartoccio in carta alluminio e cuocete in forno già caldo a 180°C per una decina di minuti.
- Eliminate la carta alluminio e servite i pesci ancora chiusi nel cartoccio di carta forno.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 26 Filetti di cernia ricoperti di carciofi

🕒 15 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di cernia
- ▶ 4 carciofi
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate il pesce e asciugatelo con carta assorbente. Ungete leggermente una teglia da forno, adagiatevi i filetti di pesce, salateli e pepateli.

● Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e le punte spinose. Tagliateli a fettine e fateli saltare in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio; salate e pepate. Quando saranno morbidi spolverate con un po' di prezzemolo tritato.

● Versate i carciofi sui filetti di cernia in modo da formare uno strato uniforme, quindi spolverizzate con il pangrattato. Irrorate con un filo d'olio e infornate a 180°C per 15-20 minuti.





## 27 Calamari al forno ripieni al tonno



### Ingredienti

- ▶ 4 calamari grandi
- ▶ 120 g di tonno sottolio
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ 2 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 uovo
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

🕒 20 min. 🍳 40 min.



- Pulite i calamari, staccate la sacca dai tentacoli, eliminate gli occhi, il becco e le cartilagini e sciacquateli bene.
- Tagliate a pezzetti i tentacoli e metteteli a rosolare in una padella con un filo d'olio e l'aglio.
- In una ciotola sminuzzate il tonno sgocciolato, unite i tentacoli, il pangrattato, un pizzico di origano e le acciughe tritate. Amalgamate gli ingredienti con l'uovo sbattuto e regolate di sale.
- Riempite i calamari con il composto per circa 3/4 e chiudete le sacche con degli stecchini; adagiateli su una teglia leggermente unta (se vi dovesse avanzare del composto della farcitura, distribuitelo sui calamari), irrorate con il vino e lasciate cuocere in forno caldo a 180°C per 40 minuti. Ogni tanto bagnate i calamari con il sughetto di cottura per evitare che si secchino troppo.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 28 Frutti di mare misti al gratin rosso

🕒 25 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 16 cozze grandi
- ▶ 12 fasolari
- ▶ 8 capesante
- ▶ 60 g di pomodorini
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cucchiaino di cognac
- ▶ erba cipollina
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite con cura le cozze e sciacquate i fasolari sotto l'acqua, quindi metteteli in un tegame e fateli aprire a fiamma vivace; toglieete dal fuoco e lasciate intiepidire.

- Eliminate i gusci vuoti delle cozze e dei fasolari; aprite le capesante e con un coltello staccate i molluschi dalle conchiglie.

- Preparate un battuto fine con prezzemolo, erba cipollina e aglio e mettetelo in una ciotola insieme al pangrattato e al parmigiano; aggiustate di sale e pepe, profumate con il cognac e irrorate con un po' di olio.

- Adagiate tutti i frutti di mare in una placca da forno e farcite ogni conchiglia con qualche pezzetto di pomodorino e con l'impasto preparato.

- Cuocete in forno a 200°C per circa 15 minuti o fino a quando i frutti di mare non risulteranno ben dorati.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 29 Spigole piccanti con pomodori secchi

🕒 10 min. 🍳 35-40 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 spigole da circa 500 g l'una già pulite
- ▶ 60 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 2 peperoncini freschi
- ▶ 2 foglie di alloro
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Sciacquate i pesci sotto l'acqua corrente e asciugateli; riempite il ventre di ciascun pesce con l'aglio schiacciato, i capperi dissalati, l'alloro, qualche foglia di basilico, il pangrattato, un filo d'olio e un pizzico di sale.

● Adagiate i pesci su due fogli di carta alluminio, aggiungete i pomodori secchi e il peperoncino e conditeli anche esternamente con olio e sale; quindi spruzzate con il vino e chiudete i fogli in modo da formare dei cartocci.

● Disponete i cartocci su una teglia e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 35-40 minuti.



Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 30 Bocconcini di cernia al vino con zucchine

🕒 15 min. 🍳 15 min. + 20 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 600 g di cernia sfilettata in tranci
- ▶ 2 zucchine grandi
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ alloro
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe verde

- Tagliate a pezzi non troppo piccoli la cernia e mettetela a marinare in una ciotola con il vino, lo scalogno affettato, un po' di alloro e di timo, una spolverata di pepe verde e un paio di cucchiaini d'olio; lasciate insaporire per almeno 20 minuti.

- Mondate e lavate le zucchine, quindi con una mandolina tagliatele a fette sottili per il verso della lunghezza.

- Sgocciolate il pesce dalla marinata (tenete il liquido da parte), avvolgete i bocconcini con 2 fettine di zuccina e fermate con uno stecchino.

- Disponete i bocconcini di cernia in una pirofila da forno e irrorateli con il liquido di marinatura filtrato; regolate di sale e cuocete in forno già caldo a 180°C per 15 minuti.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 31 Tranci di tonno con asparagi

🕒 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 tranci di tonno da circa 200 g l'uno
- ▶ 1 mazzetto di asparagi
- ▶ 1 limone
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- In una ciotola, versate il succo di limone, qualche cucchiaino d'olio, una spruzzata di aceto e un pizzico di sale e di pepe; mescolate bene in modo da ottenere un'emulsione.

- Mondate gli asparagi eliminando le parti dure dei gambi, quindi lavateli e disponeteli su una piastra antiaderente che avrete fatto arroventare a fuoco vivace; girateli spesso in modo che si abbrustoliscono bene senza bruciarsi. Durante la cottura cospargeteli con poco sale.

- Togliete gli asparagi dalla piastra e adagiatevi il tonno salato e pepato; fate cuocere a fiamma vivace per 2-3 minuti (se i tranci sono spessi lasciate cuocere fino a quando la carne non si staccherà da sola dalla piastra), quindi girate e fate cuocere dall'altro lato.

- Distribuite i tranci di pesce e gli asparagi in piatti individuali, condite con l'emulsione preparata e servite.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 32 Fritturina rapida di pesciolini

🕒 15 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di latterini
- ▶ 80 g di farina di grano duro
- ▶ 1 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Sciacquate sotto un filo d'acqua corrente i latterini (potete utilizzare anche altri pesciolini piccoli come alici, trigliette ecc.) e asciugateli bene con carta assorbente.

● In un piatto largo setacciate la farina e passatevi i pesciolini in modo da ricoprirli bene. Quindi scuoteteli leggermente in modo da eliminare la farina in eccesso.

● In una padella di acciaio dai bordi alti fate scaldare abbondante olio, versatevi i pesciolini e fateli cuocere pochi minuti, fino a quando non saranno dorati; quindi scolateli e disponeteli su carta assorbente.

● Aggiungete un pizzico di sale e servite i pesciolini ben caldi, accompagnati da spicchi di limone.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 33 Spiedini di ombrina con peperonata

🕒 20 min. 🍳 30 min. + 30 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 800 g di ombrina in tranci spessi circa 3 cm
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ aceto di mele
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate il pesce sotto l'acqua corrente ed eliminate la pelle, quindi tagliatelo in cubetti di circa 25 g. Infilzate 4 pezzi di pesce in 8 spiedini di legno e disponeteli in una teglia. Preparate una marinata con abbondante olio, il vino, l'alloro, lo scalogno e l'aglio schiacciati e un pizzico di sale e pepe. Versate la marinata sugli spiedini e riponeteli in frigo per almeno 30 minuti, girandoli di tanto in tanto.

● Mondate i peperoni, privateli dei semi e tagliateli a listarelle sottili; in una padella antiaderente scaldate un filo d'olio e fatevi imbiondire la cipolla affettata sottilmente. Quando la cipolla sarà morbida aggiungete i peperoni e fate soffriggere brevemente, quindi unite qualche cucchiaino di aceto e un po' di sale e cuocete a fuoco medio per 30 minuti.

● Mettete gli spiedini con tutta la marinata in forno già caldo a 180°C per 15-20 minuti e serviteli ben caldi accompagnati dai peperoni.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 34 San Pietro marinato con contorno di porri

🕒 10 min. 🍳 35 min. + 15 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di San Pietro
- ▶ 400 g di porri piccoli
- ▶ 1 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Preparate un'emulsione con olio, succo di limone e un pizzico di sale e pepe e versatela sui filetti di pesce; lasciate insaporire per almeno 15 minuti.

- Eliminate la parte terrosa dei porri, lavateli e incideteli per il lato lungo senza dividerli completamente. Mettete una teglia abbastanza larga sul fuoco, versateci un po' d'acqua e quando bolle cuocetevi i porri per 10-15 minuti, fino a quando non saranno morbidi.

- Scolate i porri e asciugateli con un panno pulito. Spennellateli con un po' d'olio e trasferiteli sulla piastra rovente, cuocendoli 10 minuti per lato; salateli leggermente.

- Ponete il forno in funzione grill e quando sarà pronto adagiate i filetti di pesce sgocciolati dalla marinatura direttamente sulla griglia (sotto posizionate una teglia per raccogliere il liquido di cottura.) Cuocete 8-10 minuti e servite il pesce ben caldo accompagnato dai porri.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 35 Salmone sfizioso alla maniera di Tokio

🕒 10 min. 🍳 25-30 min. + 40 min. ★★

### Ingredienti

- ▶ 4 tranci di salmone da circa 200 g l'uno
- ▶ 2 dl di salsa di soia
- ▶ 1 cucchiaino di sakè
- ▶ 20 g di zucchero
- ▶ 1 cipollotto

- In un pentolino mescolate la salsa di soia, il sakè, lo zucchero e il cipollotto tagliato a pezzi grossi (conservate le cime verdi per decorare); fate scaldare a fuoco basso fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto, poi lasciate raffreddare.
- Versate la salsa ottenuta in una ciotola capiente nella quale avrete disposto i tranci di salmone; riponete in frigo e lasciate marinare per almeno 40 minuti.
- Scolate i tranci dalla marinata e metteteli in una teglia; fate cuocere in forno già caldo a 180°C per 25-30 minuti, aggiungendo via via la salsa dalla quale avrete tolto il cipollotto.
- Nel frattempo lavate con cura le cime verdi del cipollotto e affettatele sottilmente, in modo da ottenere dei riccioli.
- Sfnate e servite il salmone ben caldo cosparso con i riccioli di cipollotto.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 36 Turbanti di trota con cuore di porro

🕒 15 min. 🍳 25 min. + 15 min.



### Ingredienti

- 600 g di filetti di trota
- 200 g di pomodori
- 2 porri
- 1 limone
- 1 bustina di zafferano
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate i filetti di trota, asciugateli e tagliateli a striscioline di circa 4 x 12 cm (conservate eventuali ritagli per farcire i turbanti); metteteli in una teglia con il succo e un po' di scorza grattugiata del limone, qualche filo di erba cipollina, un pizzico di sale e pepe e lo zafferano; riponetevi in frigo e lasciate insaporire per 15 minuti.

● Mondate i porri, lavateli e affettateli a rondelle molto sottili. Fateli rosolare in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale, fino a quando non saranno morbidi. Aggiungete i pomodori e fateli saltare per pochi minuti.

● Nel frattempo scolate la trota dalla marinata e arrotolate i filetti a forma di turbante, bloccandoli con uno stecchino. Disponeteli in una teglia foderata con carta da forno e al centro di ciascun rotolino distribuite un po' di composto di porri e gli eventuali ritagli di pesce. Cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 15 minuti.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 37 Salmone gratinato con capperi e acciughe

🕒 10 min. 🧊 15-20 min. + 15 min. ★

### Ingredienti

- ▶ 4 tranci di salmone da circa 200 g l'uno
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 4 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 mazzetto di rucola
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ pepe

● Lavate con cura i capperi in modo da eliminare il sale e lasciateli in ammollo in poca acqua fredda per 15 minuti.

● Spezzettate le acciughe e mescolatele con 60 g di burro ammorbidito e con i capperi; lavorate il composto con un cucchiaino di legno fino a ottenere una crema omogenea.

● Sciacquate i tranci di salmone sotto l'acqua corrente, asciugateli e disponeteli in una teglia foderata con carta da forno.

● Spalmate su ciascun trancio un po' di crema di burro ai capperi, spolverate con un po' di pepe e infornate il salmone in forno già caldo a 200°C per 15-20 minuti.

● Quando il salmone sarà cotto, cospargetelo con un po' di prezzemolo tritato e servitelo accompagnato con foglioline di rucola, listarelle di peperone e fettine di limone.

Pesce al forno, fritto e alla griglia







## 38 Luccio alla griglia all'olio aromatico

🕒 15 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 lucci da circa 500 g l'uno
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ rosmarino
- ▶ salvia
- ▶ 2 foglie di alloro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Eviscerate con cura i pesci, quindi sciacquateli bene e asciugateli; con un coltello ben affilato praticate dei tagli profondi in diagonale, in modo da facilitare la cottura.

- Preparate un battuto fine con un ciuffo di prezzemolo, capperi dissalati e salvia; aggiungete una presa di sale e fate un impasto con cui farcirete il ventre dei pesci.

- In un padellino fate aromatizzare 4-5 cucchiaini d'olio con l'aglio schiacciato, 2 foglie di alloro e un po' di rosmarino; quando l'aglio sarà dorato togliete dal fuoco, eliminate l'aglio e tenete da parte l'olio.

- Spennellate il pesce con l'olio aromatizzato, adagiatelo sulla griglia rovente e fatelo cuocere a fuoco vivo ungendolo spesso con l'olio. Portate a cottura girandolo più volte e servite con l'olio aromatico rimasto.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 39 Filetti di nasello con salsa al cren

🕒 30 min. 🍳 35 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di nasello
- ▶ olio per friggere

#### Per la pastella

- ▶ 200 g di farina
- ▶ 1 uovo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

#### Per la salsa al cren

- ▶ 200 g di cren
- ▶ 80 g di pangrattato
- ▶ 1 dl di aceto di vino bianco
- ▶ 4 g di zucchero
- ▶ olio extravergine d'oliva

#### Per il purè

- ▶ 600 g di patate
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ timo
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Lessate le patate, sbucciatele e schiacciatele; mettetele in un pentolino con una noce di burro, il timo tritato e diluite con il latte; cuocete per 5 minuti mescolando spesso e regolate di sale e pepe.

● Lavate il cren, asciugatelo e raschiate la parte esterna con il coltello; grattugiatelo finemente e mettetelo in una ciotolina. Unite il pangrattato (o mollica di pane), l'aceto, 1 cucchiaino di olio e lo zucchero; mescolate bene e mettetelo da parte.

● Setacciate la farina con una presa di sale quindi, con una frusta, stemperatela in 2,5 dl di acqua alla quale avrete aggiunto 2 cucchiaini di olio e mescolate fino a ottenere un composto liscio. Montate a neve l'albume con un po' di sale e unitelo alla pastella, mescolando delicatamente dall'alto verso il basso.

● Passate i filetti nella pastella preparata, fate scolare il liquido in eccesso e friggeteli in abbondante olio bollente. Servite i filetti con la salsa al cren e il purè.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 40 Merluzzetti fritti aromatizzati all'arancia

🕒 15 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di merluzzi piccoli
- ▶ 160 g di farina di grano duro
- ▶ 1 arancia
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe bianco

- Pulite con cura i merluzzi, eliminando le interiora, quindi sciacquateli sotto l'acqua corrente e asciugateli.

- Grattugiate la scorza di un'arancia, facendo attenzione a non intaccare la parte bianca, e amalgamatela alla farina; unite anche una spolverata di pepe e mescolate bene.

- In una padella d'acciaio fate scaldare abbondante olio; passate i merluzzi nella farina aromatizzata all'arancia e versateli pochi per volta nella padella. Quando saranno dorati da entrambe le parti scolateli, disponeteli su carta assorbente e salateli.

- Servite i pesciolini fritti ben caldi accompagnati da spicchi di arancia.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 41 Capesante lardellate alla griglia

🕒 40 min. 🍳 8-10 min.



### Ingredienti

- ▶ 24 capesante grandi
- ▶ 100 g di lardo a fette
- ▶ 1 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Con un coltello ben affilato staccate i molluschi dalla conchiglia, quindi prelevate il mollusco eliminando il corallo rosso; condite le capesante con un po' di succo di limone, un filo d'olio e un pizzico di sale e di pepe.

- Tagliate il lardo a striscioline e avvolgetele intorno a ciascuna capasanta.

- Infilzate i molluschi con degli spiedini e fate cuocere sulla griglia rovente per 8-10 minuti, girando a metà cottura. Servite le capesante ben calde.





## 42 Pagri in crosta di sale e curry

🕒 15 min. 🕒 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 pagri da circa 250 g l'uno
- ▶ 1 limone
- ▶ 20 g di semi di sesamo
- ▶ curry
- ▶ 4 foglie di alloro
- ▶ rosmarino
- ▶ peperoncino
- ▶ sale

- Eviscerate il pesce, squamatelo, sciacquatelo sotto l'acqua corrente e asciugatelo.

- Preparate una miscela di sale fino, curry e semi di sesamo.

- Praticate delle incisioni oblique sui pesci fino alla lisca centrale e riempite il ventre con fettine di limone impanate leggermente nella miscela di sale e curry, alloro, rosmarino, un po' di peperoncino e sale.

- Impanate i pagri con la miscela di curry, adagiateli in una teglia rivestita con carta da forno e infornate a 200°C per 25 minuti circa.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 43 Sarde profumate alla griglia



### Ingredienti

- ▶ 800 g di sarde
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 limone
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ rosmarino
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

🕒 15 min. 🍳 5 min. + 20 min.



- Preparate un battuto fine con il prezzemolo, il timo e l'aglio e tenetelo da parte.
- Eviscerate le sarde e sciacquatele bene sotto l'acqua corrente; quindi asciugatele con carta assorbente. Nel ventre di ciascun pesce mettete un pizzico di sale e un po' del trito preparato.
- Disponete le sarde in una teglia, copratele con ciuffetti di rosmarino e irroratele con il vino e un filo d'olio; lasciate marinare in frigo per 20 minuti.
- Scaldate la griglia e quando sarà rovente cuocetevi per 2 minuti a lato le sarde scolate dal liquido della marinata.
- Servite le sarde ben calde con spicchi di limone.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 44 Anelli di calamari alla romana

🕒 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di calamari
- ▶ 120 g di farina
- ▶ 2 uova
- ▶ 2 limoni
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale

● Pulite i calamari eliminando le interiora, le cartilagini e la pelle; sciacquateli e tagliateli ad anellini.

● In una terrina capiente sbattete le uova e incorporatevi la farina poca alla volta; aggiungete l'acqua necessaria per ottenere una pastella densa e omogenea; infine regolate di sale.

● Tuffate gli anelli nella pastella e poi cuoceteli in una padella di acciaio con abbondante olio bollente. Lasciate cuocere a fiamma medio-alta fino a quando non si saranno dorati da tutti i lati, quindi fateli asciugare su carta assorbente.

● Servite i calamari ben caldi accompagnati da spicchi di limone.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 45 Trota salmonata al cartoccio

🕒 25 min. 🍳 15 min. + 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 filetti di trota salmonata da circa 150 g l'uno
- ▶ 1 melanzana
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio per friggere
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate la melanzana, tagliatela a cubetti, cospargetela con sale e lasciate-la spurgare in uno scolapasta per circa mezzora. Sciacquate le melanzane, asciugatele e friggetele in abbondante olio.

- Disponete i filetti di trota salmonata, lavati e asciugati, in 4 fogli di carta da forno e conditeli con una spolverata di pangrattato, un po' di erba cipollina spezzettata e qualche cubetto di melanzana; quindi aggiungete un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe.

- Richiudete i cartocci e infornate in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti.







## 46 Spigole all'arancia su letto di verdure

🕒 20 min. 🍳 35-40 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 spigole squamate ed eviscerate da circa 500 g l'una
- ▶ 2 arance
- ▶ 2 patate
- ▶ 2 carote
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ semi di finocchio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pelate le carote e le patate, sciacquate e tagliatele a fette sottili; mondate il sedano e tagliatelo a pezzi; infine sbucciate anche la cipolla e affettatela.

● Mescolate tutte le verdure, conditele con olio e sale e adagiatele su una teglia da forno, in modo da creare un fondo uniforme.

● Sciacquate accuratamente le spigole e conditele con un pizzico di sale e di pepe, un po' di semi di finocchio e un filo d'olio.

● Adagiate i pesci sul letto di verdure e ricopriteli con le arance tagliate a fettine sottili; quindi bagnate con il vino. Cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 35-40 minuti.

● Quando il pesce sarà pronto privatelo della pelle e delle spine e servitelo accompagnato dalle verdure.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 47 Fish and chips alla maniera tradizionale



### Ingredienti

- ▶ 800 g di filetti di merluzzo
- ▶ 800 g di patate
- ▶ 1 limone
- ▶ 2 cucchiaini di salsa Worcester
- ▶ 1 cucchiaino di senape piccante
- ▶ 60 g di farina
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale

### Per la pastella

- ▶ 200 g di farina
- ▶ 2 uova
- ▶ 1 dl di birra
- ▶ 0,6 dl di latte
- ▶ 1 dl di acqua frizzante
- ▶ 12 g di zucchero
- ▶ sale

🕒 30 min. 🍳 15 min. + 45 min.



● Preparate la pastella: in una ciotola sbattete i tuorli (conservate gli albumi) con la birra, l'acqua e il latte; quindi unite lo zucchero e un pizzico di sale. Incorporate la farina unendola poco alla volta e mescolate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, poi lasciate riposare per 45 minuti.

● Nel frattempo spremete il limone e mescolate il succo ottenuto con la senape e la salsa Worcester; in questa emulsione lasciate insaporire per almeno 10 minuti il pesce tagliato a pezzi.

● Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale e uniteli alla pastella. Sgocciolate i bocconcini di pesce dalla marinata, infarinateli e passateli nella pastella, quindi tuffateli in una padella d'acciaio con abbondante olio bollente e frigeteli fino a quando non saranno dorati. In un'altra padella friggete le patate tagliate a fiammifero; salatele leggermente e servitele calde insieme al pesce.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 48 Spigola al cartoccio al profumo di zafferano

🕒 20 min. 🍳 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di spigola con la pelle
- ▶ 600 g di verdure miste a piacere
- ▶ 8 g di brodo granulare di pesce (per 4 dl di brodo)
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 bustina di zafferano
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dl di brandy
- ▶ erba cipollina
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Mondate e lavate le verdure che avete scelto (zucchine, carote, finocchi ecc.) e cuocetele a vapore.

● In un pentolino mescolate il brodo di pesce con il vino e fate sobbollire per pochi minuti, poi unite lo zafferano e lasciate restringere il sughetto.

● In una padella antiaderente con una noce di burro fate stufare la cipolla tritata e cuocete per una decina di minuti, fino a quando non sarà morbida.

● Adagiate i filetti di spigola, salati e pepati, in 4 fogli di carta da forno; distribuite su ciascuno un po' di cipolla stufata, bagnate con il brandy e spolverate con erba cipollina tritata. Chiudete i cartocci e cuocete in forno già caldo a 180°C per 12-15 minuti.

● Disponete le verdure cotte su un vassoio da portata, adagiatevi sopra i filetti di pesce e irrorate con il sughetto allo zafferano.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 49 Pesce spatola (o bandiera) al forno

🕒 15 min. 🍳 10-12 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 pesce spatola sfilettato
- ▶ 400 g di pomodori
- ▶ 100 g di pangrattato
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ 1 arancia
- ▶ basilico
- ▶ coriandolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una ciotola mescolate i pinoli tritati, il pangrattato, il pecorino, un po' di scorza d'arancia grattugiata, una spolverata di coriandolo e un pizzico di sale e pepe; mescolate bene in modo da amalgamare bene tutti i sapori, quindi aggiungete qualche cucchiaio d'olio.

● Sciacquate i filetti di pesce e tagliateli a pezzi lunghi 10-12 cm, asciugateli e disponeteli, con la parte priva di pelle rivolta verso l'alto, in una teglia rivestita con carta da forno; spennellate i pezzi di pesce con un po' d'olio e sale, quindi spolverate abbondantemente con l'impasto e premete leggermente in modo da farlo aderire.

● Cuocete in forno caldo a 180°C per 10-12 minuti; servite il pesce ben caldo accompagnato da un'insalata di pomodori al basilico.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 50 Spiedini di pesce con peperoni

🕒 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 400 g di pesce spada
- ▶ 320 g di rana pescatrice
- ▶ 8 gamberi
- ▶ 2 peperoni gialli
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate il pesce spada e la rana pescatrice e tagliateli a cubetti. Mondate le verdure e tagliate 1 peperone giallo e il peperone rosso a quadrati di circa 4 cm di lato; dividete l'altro peperone giallo in falde (vi servirà per accompagnare il piatto).

- Formate adesso gli spiedini, alternando i cubetti di pesce, le verdure e i gamberi. In un piatto preparate un'emulsione con olio, sale e pepe e immergetevi gli spiedini.

- Scolate gli spiedini e appoggiateli sulla griglia rovente insieme al peperone tagliato a falde; abbassate la fiamma e fate cuocere. Servite gli spiedini accompagnandoli con il peperone giallo.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 51 Filetti di nasello gratinati allo zenzero

🕒 10 min. 🍳 15-20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di nasello
- ▶ 100 g di pangrattato
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1/2 limone
- ▶ zenzero fresco
- ▶ timo
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sciacquate i filetti di pesce e asciugateli con carta assorbente.
- Tritate finemente un ciuffo di prezzemolo, qualche rametto di timo, l'aglio e un pezzetto di radice di zenzero. Mescolate questi ingredienti al pangrattato, quindi unite qualche cucchiaino d'olio e il succo del limone e regolate di sale e pepe.
- Ungete una pirofila da forno con un po' d'olio e disponetevi i filetti di pesce; cospargeteli con il pangrattato aromatizzato e premete leggermente in modo da farlo aderire bene al pesce.
- Condite con un filo d'olio e infornate a 180°C per 15-20 minuti. Sformate e servite il pesce ben caldo.





## 52 Orata profumata alle mandorle

🕒 15 min. 🍳 30-35 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 orate già pulite da circa 500 g l'una
- ▶ 100 g di mandorle pelate
- ▶ 4 limoni
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ paprica dolce
- ▶ prezzemolo
- ▶ dragoncello
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Sciacquate le orate sotto l'acqua corrente, quindi asciugatele con carta assorbente.

● Affettate 2 limoni e 1/2 a fette sottili e adagiatele su una placca da forno foderata con carta oliata. Riempite il ventre dei pesci con 1/2 limone, un po' di paprica, un pizzico di sale e un filo d'olio.

● Adagiate i pesci sul letto di limoni e conditeli anche esternamente con sale e olio. Infornate in forno già caldo a 180°C per circa 30-35 minuti.

● Nel frattempo tostate le mandorle in un padellino antiaderente, quindi sminuzzatele grossolanamente, mettetele in una ciotolina e aggiungete un battuto di prezzemolo, dragoncello e aglio. Unite qualche cucchiaino d'olio e il succo del limone rimasto, regolate di sale ed emulsionate bene gli ingredienti.

● Servite il pesce accompagnato dalla salsa alle mandorle.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 53 Spiedini di persico in salsa tzatziki

🕒 25 min. 🍳 15 min. + 1 h



### Ingredienti

- ▶ 400 g di filetti di persico
- ▶ 200 g di gamberi sgucciati
- ▶ 1/2 peperone giallo
- ▶ 1/2 peperone verde
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 1 zucchina
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 limone
- ▶ paprica dolce
- ▶ alloro
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

### Per lo tzatziki

- ▶ 240 g di yogurt greco
- ▶ 1 cucchiaino di aceto
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 40 g di olive nere
- ▶ 1 cetriolo
- ▶ 2 foglie di menta
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Per la marinata: in una ciotola mescolate l'olio, il timo e l'alloro sbriciolati, la paprica, un pizzico di sale e di pepe e il succo di limone. Mondate i peperoni e tagliateli in rettangoli regolari; mondate la zucchina e la cipolla e affettatele a rondelle spesse 1 cm, quindi mettete il tutto a marinare. Tagliate a pezzi il persico e versatelo nella ciotola con le verdure e le code di gamberi. Mescolate e lasciate marinare in frigorifero per 1 ora.

● Per lo tzatziki: sbucciate il cetriolo, grattugiatelo finemente e strizzate la polpa per eliminare il liquido. Tritate finemente le olive, l'aglio e la menta e mescolateli al cetriolo. Unite il tutto allo yogurt, aggiungete l'olio e l'aceto, regolate di sale e pepe e mescolate.

● Sgocciate il pesce e le verdure e formate gli spiedini. Spennellateli con la marinata e grigliateli, irrorandoli via via con la marinata e rigirandoli più volte. Serviteli accompagnati dallo tzatziki.



Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 54 Dentice al cartoccio al profumo di menta

🕒 10 min. 🍳 10-15 min. + 10 min ⭐

### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di dentice
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 60 g di olive nere denocciolate
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ menta
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate il pesce e adagiatelo su un foglio di carta da forno sufficientemente grande per formare un cartoccio.

● Lavate accuratamente i capperi e lasciateli in ammollo in acqua fredda per almeno 10 minuti.

● Mondate i pomodorini e tagliateli a spicchi; tritate un ciuffo di prezzemolo, qualche fogliolina di menta e lo spicchio d'aglio.

● Condite il pesce con gli aromi tritati, i pomodorini, i capperi e le olive; irrorate con il vino bianco e un po' d'olio, regolate di sale e pepe e chiudete il cartoccio.

● Infornate in forno già caldo a 200°C per 10-15 minuti. Servite il pesce ancora ben caldo con il suo condimento.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 55 Orata alla griglia con zucchine

🕒 25 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 orate da circa 250 g l'una
- ▶ 4 zucchine
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 foglie di alloro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate le zucchine, lavatele e tagliatele a fette sottili nel verso della lunghezza; disponetele su una griglia, salatele e cuocetele pochi minuti per lato. Quindi mettetele in una ciotola, conditele con un po' d'olio e tenetele da parte.

- Eviscerate e squamate le orate, quindi lavatele accuratamente sotto il getto di acqua fredda. Riempite il ventre di ciascun pesce con 1/2 foglia di alloro, un pezzetto d'aglio e un pizzico di sale e pepe.

- Spennellate esternamente le orate con un po' di olio e fatele cuocere in una griglia su fiamma moderata per circa 15 minuti, rigirandole a metà cottura.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 56 Dolcettine al forno di ombrina e patate

🕒 30 min. 🍳 35 min.



### Ingredienti

- ▶ 400 g di ombrina in tranci già puliti
- ▶ 240 g di patate
- ▶ 1 uovo
- ▶ 1 cuore di sedano
- ▶ 40 g di pane raffermo
- ▶ 0,6 dl di latte
- ▶ 40 g di mandorle pelate
- ▶ 80 g di pangrattato
- ▶ prezzemolo
- ▶ paprica dolce
- ▶ curcuma
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Pelate le patate, lavatele, tagliatele a tocchetti e cuocetele al vapore per circa 15 minuti; cuocete al vapore, sempre per 15 minuti, anche i tranci di pesce.

● Intanto tagliate finemente il cuore di sedano (comprese anche alcune foglie) e tritate le mandorle e la mollica del pane, ammollata nel latte e strizzata. Preparate un battuto con un ciuffo di prezzemolo e un po' di peperoncino. Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola.

● Unite le patate ridotte in purea e il pesce tritato, poi legate il tutto con l'uovo sbattuto. Aggiungete la paprica, la curcuma, regolate di sale e amalgamate bene fino a ottenere un impasto abbastanza sodo e un po' appiccicoso.

● Con le mani umide formate delle palline di circa 30 g e passatele nel pangrattato, quindi disponetele in una teglia rivestita con carta da forno; irrorate con un filo d'olio e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 57 Pesce spada su letto di cozze

🕒 25 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 tranci di pesce spada da circa 200 g l'uno
- ▶ 500 g di cozze
- ▶ 120 g di pomodorini
- ▶ 1 patata
- ▶ 4 fette grandi di pane raffermo
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite le cozze sotto l'acqua corrente, mettetele in un tegame e fatele aprire a fuoco vivace. Scolate e sgusciate le cozze e filtrate il liquido di cottura.

● Pelate la patata, lavatela e tagliatela a dadini; lavate i pomodorini e riduceteli a pezzetti.

● In una padella fate dorare lo spicchio d'aglio in un filo d'olio, eliminate-lo e versatevi i dadini di patata; dopo 6-8 minuti unite i pomodorini e l'acqua di cottura delle cozze; regolate di sale e pepe e portate a cottura. Infine unite le cozze e qualche fogliolina di menta tritata e lasciate insaporire per 5 minuti.

● Adagiate i tranci di pesce in una pirofila e irrorateli con il vino e un filo d'olio; salate, pepate e cuocete in forno a 200°C per circa 10 minuti. Nel frattempo fate dorare in forno anche il pane.

● Sistemate i crostoni in piatti individuali e guarniteli con le cozze; adagiatevi sopra il pesce spada e servite.

Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 58 Saraghi al cartoccio con vongole e verdure

🕒 20 min. 🍳 30-35 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 saraghi da circa 500 g l'uno già puliti
- ▶ 200 g di vongole già spurgate
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ prezzemolo
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate e lavate le zucchine e il peperone e tagliateli a pezzetti piccoli.
- Lavate con cura il pesce e asciugatelo con carta assorbente; con uno spazzolino pulite bene il guscio delle vongole.
- Prendete due fogli di alluminio sufficientemente grandi e adagiatevi sopra i pesci; riempite il ventre di ciascun sarago con un ciuffetto di prezzemolo, qualche rametto di timo, un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe.
- Unite le verdure a pezzettini, gli scalogni affettati e le vongole; irrorate con un po' di olio, bagnate con il vino, regolate di sale e pepe e chiudete i cartocci.
- Cuocete in forno già caldo a 180°C per 30-35 minuti.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 59 Seppie ripiene con pomodorini

🕒 25 min. 🍳 40 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 seppie grandi
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 80 g di pane raffermo
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite le seppie: separate la sacca dai tentacoli ed eliminate le interiora, il becco, l'osso e gli occhi. Quindi sciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele con carta assorbente.

- In una padella fate dorare il cipollotto affettato con i tentacoli sminuzzati; rosolate per 2-3 minuti, quindi unite i pomodorini tagliati a pezzetti e fateli saltare per un paio di minuti; lasciate raffreddare.

- In una ciotola amalgamate il pane ammollato nel latte e strizzato, i capperi dissalati e il pecorino grattugiato. Aggiungete i tentacoli e i pomodorini saltati e condite con un battuto di prezzemolo e un pizzico di sale e pepe.

- Riempite le seppie con il composto preparato; chiudetele con degli stecchini, praticate dei tagli nelle sacche e adagiatele in una teglia. Irrorate con un filo d'olio e il vino e infornate a 180°C per 40 minuti circa.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 60 Salmone in sfoglia con bietole e arancia

🕒 20 min. 🍳 50 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 tranci di salmone da circa 300 g l'uno
- ▶ 400 g di pasta sfoglia in 2 rotoli
- ▶ 280 g di bietola
- ▶ 1 arancia
- ▶ 1 uovo
- ▶ burro
- ▶ sale

● Mondate le bietole e scottatele per circa 10 minuti in poca acqua bollente salata; sgocciolatele, raffreddatele sotto acqua fredda e strizzatele bene. Fatele quindi saltare per circa 5 minuti in padella con una noce di burro.

● Nel frattempo pulite il salmone togliendo pelle ed eventuali spine; adagiatelo su un rotolo di pasta sfoglia e spolveratelo con un pizzico di sale; distribuite sopra uno strato di bietola e aromatizzate con un po' di buccia d'arancia grattugiata.

● Chiudete con l'altra pasta sfoglia dando la forma di un pesce o di un semplice rotolo e chiudete la pasta a mo' di strudel, avendo cura di sigillare bene le estremità.

● Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto e cuocete in forno già caldo a 200°C per 35 minuti. Lasciate raffreddare pochi minuti e servitelo a fette.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 61 Orata al forno alla mediterranea



### Ingredienti

- ▶ 1 orata da circa 1 kg
- ▶ 8 patate
- ▶ 8 pomodorini
- ▶ 60 g di pecorino
- ▶ 1 mazzetto di prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 25 min. 🍳 35 min.



- Lavate l'orata, eliminate le interiora, sciacquatela sotto l'acqua corrente e asciugatela con carta da cucina. Lavate il prezzemolo e tritatene metà (lasciate l'altra metà a foglie intere); pelate, lavate e affettate sottilmente le patate; mondate e tagliate a metà i pomodorini.

- In una teglia da forno versate 6 cucchiai di olio e distribuite sul fondo il prezzemolo tritato, metà delle patate e metà del pecorino.

- Adagiatevi sopra il pesce e copritelo con le rimanenti fettine di patate; distribuite i pomodorini intorno al pesce, aggiungete il rimanente pecorino grattugiato e il prezzemolo a foglie e completate con 4 cucchiai di olio.

- Aggiustate di sale e pepe e fate cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 35 minuti.



Pesce al forno, fritto e alla griglia





## 62 Sgombri alla griglia con salsa dolce

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 45 min. ☆

### Ingredienti

- 800 g di sgombri piccoli
- 2 cuori di sedano
- 60 g di olive taggiasche
- 60 g di uvetta
- 40 g di pinoli
- 40 g di capperi sotto sale
- 40 g di miele di acacia
- 1 spicchio d'aglio
- 2 dl di vino bianco secco
- aceto di sherry
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Preparate una marinata con il vino, lo spicchio d'aglio tritato e un pizzico di sale e pepe. Mettete gli sgombri lavati ed eviscerati in una teglia, irrorateli con la marinata preparata e lasciateli insaporire al fresco per 30 minuti.

● Tagliate a pezzetti il sedano e mescolatelo in una ciotola con le olive denocciolate, i capperi dissalati, i pinoli e l'uvetta ammollata e strizzata; unite 2 cucchiaini di aceto, 4-5 cucchiaini di olio e il miele e mescolate bene, quindi lasciate riposare per almeno 15 minuti.

● Scolate il pesce dalla marinata e cuocetelo sulla piastra o sulla griglia pochi minuti per lato, cercando di non rompere gli sgombri.

● Servite gli sgombri accompagnati dalla salsa dolce.





## 63 Tonno alla senape con salsa al mandarino



### Ingredienti

- ▶ 2 tranci di tonno da 300 g l'uno alti circa 3 cm
- ▶ 40 g di semi di senape
- ▶ 80 g di senape dolce
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 4 mandarini
- ▶ 1/2 limone
- ▶ zenzero fresco
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

🕒 10 min. 🍳 20 min.



- Sbucciate i mandarini, pelateli al vivo, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti.
- In una padella antiaderente fate sciogliere un tocchetto di burro e unite lo zenzero tritato finemente e la cipolla affettata al velo; spruzzate con succo di limone e lasciate appassire per 10-12 minuti, quindi unite i mandarini e un pizzico di pepe e fate saltare per 1-2 minuti, poi togliete dal fuoco.
- Salate e pepate il tonno, spalmate sulla superficie la senape e passatelo nei semi.
- Cuocete il pesce per 4 minuti per parte in una piastra liscia antiaderente (in alternativa utilizzate una padella dal fondo spesso) ben calda.
- Tagliate i tranci a fette e servite il pesce accompagnato con il condimento ai mandarini.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 64 Hamburger di spada con dadolata di verdure



### Ingredienti

- 600 g di pesce spada in tranci
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 2 pomodori
- 2 cipollotti
- 1 spicchio d'aglio
- timo
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

🕒 20 min. 🍳 30 min.



● Lavate i cipollotti, tagliateli e fateli appassire in una padella con un filo d'olio e l'aglio intero. Nel frattempo tagliate a pezzetti i tranci di pesce spada privati della pelle e sminuzzateli, versando la macinata ottenuta in una terrina.

● Unite i cipollotti (eliminate l'aglio) e il prezzemolo tritato. Impastate gli ingredienti con le mani, unendo un pizzico di sale, pepe, timo e un filo d'olio. Formate con il composto 4 hamburger.

● Pulite i peperoni e tagliateli a dadini; lavate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti. Versate le verdure in un recipiente e conditele con olio, sale e pepe, mescolando.

● Disponete gli hamburger e le verdure in una teglia foderata con carta da forno e cuocete a 180°C per 25 minuti, coprendo la teglia con un foglio di alluminio; a fine cottura eliminate quest'ultimo e fate dorare per altri 5 minuti. Servite spolverizzando con prezzemolo tritato.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 65 Fagottini di rombo con bacon e indivia



### Ingredienti

- ▶ 500 g di filetti di rombo già puliti
- ▶ 120 g di bacon
- ▶ 4 cespi di indivia
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 20 min. 🍳 25 min.



- Mondate 3 cespi di indivia, lavateli e tagliateli a striscioline; in una padella con un filo d'olio fate dorare l'aglio, quindi eliminatelo e versate l'indivia tagliata; regolate di sale e pepe, aggiungete i pinoli e lasciate cuocere per 10-15 minuti.

- Tagliate i filetti di pesce in rettangoli di circa 5 x 8 cm e il bacon in listarelle un po' più strette e leggermente più lunghe. Su ciascuna fetta di pesce distribuite un po' di indivia, quindi arrotolate le fettine, ricopritele con le listarelle di bacon e fermate il tutto con degli stuzzicadenti.

- Adagiate i fagottini preparati in una teglia rivestita con carta da forno, irrorate con un filo d'olio e cuocete a 180°C per 10-12 minuti. Spolverate con pepe e servite su un letto di indivia.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 66 Trote ripiene alle verdure miste

🕒 15 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 trote da circa 250 g l'una
- ▶ 1 patata
- ▶ 1 zuccina
- ▶ 1 porro
- ▶ 40 g di lamelle di mandorle
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ 2 rametti di aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Eviscerate le trote e sciacquatele abbondantemente sotto l'acqua corrente.
- Preparate un battuto fine con prezzemolo, aneto e aglio; mondate le verdure e affettatele a rondelle regolari spesse circa 3-4 mm.
- Riempite il ventre delle trote con un po' di rondelle di patate, zucchine e porro e aggiungete un po' del trito di prezzemolo, un po' di lamelle di mandorle e una spolverata di pangrattato. Completate quindi con un filo d'olio e un pizzico di sale.
- Disponete le trote in una pirofila leggermente oliata, aggiungete un filo d'olio e un pizzico di sale e cuocete in forno già caldo a 180°C per 25 minuti; sforate e servite le trote ben calde.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 67 Filetto di branzino in crosta di patate

🕒 15 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di branzino
- ▶ 4 patate
- ▶ 80 g di valeriana
- ▶ 4 pomodori
- ▶ timo
- ▶ 2 rametti di rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate le patate, pelatele e tagliatele a fettine sottili (non più di 3 mm).

● In una pirofila da forno unta d'olio disponete metà delle patate e adagiatevi sopra il pesce. Insaporite con sale, pepe, un po' di timo e il rosmarino. Ricoprite il pesce con le patate rimanenti e versate un filo di olio.

● Fate cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti e servite accompagnando con la valeriana mondata e con i pomodori lavati e tagliati a spicchi.



Pesce al forno, fritto e alla griglia



## 68 Spigola alle erbe in crosta di sale



### Ingredienti

- ▶ 1 spigola da circa 2 kg
- ▶ 2 kg di sale grosso
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ aneto
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva

🕒 15 min. 🕒 50 min.



- Eviscerate la spigola e lavatela con cura (ricordatevi che non deve essere assolutamente squamata). Aromatizzate il ventre del pesce con un po' di prezzemolo, aneto e timo.

- Tritate altre erbe aromatiche, grattugiate un po' di buccia di limone e mescolate il tutto al sale.

- Su una placca da forno formate uno strato di sale, bagnatelo leggermente e adagiatevi il pesce. Radunate il sale intorno alla spigola in modo da formare un guscio, poi ricoprite con altro sale, facendo attenzione a non farlo entrare nel ventre, così da chiudere completamente il pesce. Per modellare il sale aiutatevi con un po' d'acqua.

- Cuocete in forno già caldo a 200°C per 50 minuti. A cottura ultimata rompete la crosta di sale, adagiate il pesce su un piatto e pulitelo; distribuitelo nei piatti individuali e servite con olio e limone.

Pesce al forno, fritto e alla griglia

