

# PESCE IN PADELLA E ZUPPE DI PESCE



CREA IL TUO  
MENU CON  
UN CLICK



12



# PESCE IN PADELLA E ZUPPE DI PESCE

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: 97888-6758-081-1

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 Cernia con zucchine e pomodorini

🕒 20 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di cernia in tranci
- ▶ 300 g di pomodorini
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 60 g di farina
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ basilico
- ▶ origano
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate il pesce, privatelo della pelle e della lisca centrale, asciugatelo e tagliatelo a tocchetti; quindi infarinatelo e fatelo cuocere in un tegame capiente con un filo d'olio, fino a quando non sarà dorato, poi trasferitelo in un piatto da portata.

● Nello stesso olio di cottura del pesce fate dorare la cipolla tritata, quindi aggiungete le zucchine affettate sottilissime con la mandolina e i pomodorini tagliati a metà; profumate con le erbe aromatiche tritate, bagnate con il vino e lasciate stufare a tegame coperto per circa 10 minuti, quindi scoperchiate e lasciate evaporare il vino.

● Rimettete il pesce nel tegame con le verdure e lasciate insaporire a fuoco basso per altri 10 minuti circa, regolando di sale e pepe.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 2 Rotolini argentati con radicchio

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di pesce spatola
- ▶ 2 cespi di radicchio tondo
- ▶ 100 g di olive taggiasche
- ▶ 60 g di pinoli
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 100 g di pangrattato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate e mondate il radicchio e tagliatelo a listarelle sottili. In una padella con un po' d'olio fate rosolare la cipolla affettata, quindi unite il radicchio; salate, pepate e lasciatelo appassire fino a quando non sarà diventato morbido, quindi unite le olive tagliate a pezzettini. Nel frattempo tostate i pinoli in una padellina senza olio né altri grassi.

● Tagliate i filetti di pesce in pezzi adatti a fare degli involtini e passateli nel pangrattato, insaporito con un po' di sale e pepe, premendo bene per farlo aderire. Adagiate su ciascun pezzo di pesce un po' di radicchio alle olive e un po' di pinoli, avvolgete le fette su se stesse e fermate gli involtini con uno stecchino.

● Versate un po' d'olio in una padella, adagiatevi gli involtini (se vi è avanzato un po' di radicchio del ripieno mettetelo anch'esso in padella) e fate cuocere per una decina di minuti, fino a quando il pesce non inizierà a prendere colore.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 3 Pesce con champignon pasticciato al lime

⌚ 20 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di platessa
- ▶ 200 g di funghi champignon
- ▶ 4 dl di latte
- ▶ 2 lime
- ▶ 100 g di farina
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 rametto di timo
- ▶ paprica dolce
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Mondate i funghi eliminando le parti terrose, quindi sciacquateli e tagliateli a fette. In una padella scaldate una noce grossa di burro e fatevi rosolare lo scalogno tritato, quindi unite i funghi e lasciateli cuocere fino a quando non saranno teneri.

● In una pentola stemperate metà farina in poco latte, mescolando bene per non formare grumi, poi versate il rimanente latte, mettete sul fuoco e fate addensare la salsa mescolando sempre; togliete dal fuoco, regolate di sale e profumate con il succo e un po' della scorza dei lime.

● Impanate i filetti di pesce con la farina rimasta e cuoceteli in un tegame nel quale avrete fatto sciogliere del burro; non appena si saranno dorati regolate di sale e pepe, quindi unite i funghi e la salsa al lime. Aromatizzate con un po' di timo e una spolverata di paprica e servite il pesce ben caldo.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 4 Polipetti partenopei alla luciana

🕒 10 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di polipetti
- ▶ 120 g di pomodorini
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 4 fette di pane casereccio raffermo
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Preparate un battuto con l'aglio, un ciuffo di prezzemolo e del peperoncino; in un tegame fate scaldare qualche cucchiaino d'olio, unitevi il battuto e rosolate per pochi minuti.

● Aggiungete i polipetti puliti e lavati e lasciateli cuocere fino a quando non avranno cambiato colore; quindi sfumate con il vino e lasciatelo evaporare a fiamma vivace.

● Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e versateli nel tegame; regolate di sale e lasciate cuocere ancora per 10-15 minuti.

● Sul fondo di 4 ciotole adagiate le fette di pane abbrustolite, distribuitevi sopra i polipetti con il loro sughetto, cospargete con un po' di prezzemolo tritato e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 5 Capesante al brandy con pancetta croccante

⌚ 20 min. 🍳 5 min.



### Ingredienti

- ▶ 16 capesante
- ▶ 120 g di pancetta affumicata a fette
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 0,6 dl di brandy
- ▶ dragoncello
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite le capesante e staccate i molluschi dalle conchiglie.
- In una padella con un fondo di olio fate imbiondire l'aglio, quindi adagiatevi le capesante e fatele cuocere per 1-2 minuti; rigiratele e lasciate cuocere ancora per pochi minuti, fino a quando non si formerà una crosticina dorata.
- Sfumate con il brandy e, senza fare evaporare, aggiungete un tocchetto di burro, lasciandolo sciogliere; infine regolate di sale e pepe e profumate con il dragoncello.
- In una padella a parte fate rosolare, senza aggiungere altri grassi, la pancetta tagliata a listarelle.
- Guarnite le capesante con le striscioline di pancetta croccante e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 6 Nasello con hummus all'arancia

🕒 15 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di nasello
- ▶ 400 g di ceci lessi
- ▶ 2 arance
- ▶ 40 g di farina
- ▶ semi di coriandolo
- ▶ semi di cumino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Preparate l'hummus all'arancia: frullate i ceci con un po' d'olio in modo da formare una crema; salate, pepate e unite un po' di semi di cumino tritati. Infine aggiungete il succo di 1 arancia.

- Pestate nel mortaio un po' di cumino, di coriandolo e di grani di pepe; unite la scorza grattugiata di mezza arancia e mescolate il tutto a un po' di farina, quindi impanatevi i filetti di pesce.

- In una padella antiaderente scaldate un filo d'olio e fatevi cuocere il nasello speziato per 8 minuti, girandolo a metà cottura. Regolate di sale e bagnate con il succo dell'arancia rimasta, mescolando bene in modo che si formi una crema.

- Servite il nasello con il suo sughetto all'arancia e accompagnatelo con l'hummus preparato.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 7 Calamari ripieni alla pizzaiola



### Ingredienti

- 600 g di calamari già puliti
- 500 g di passata di pomodoro
- 40 g di pangrattato
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 40 g di olive nere denocciate
- 40 g di capperi sotto sale
- 2 zucchine
- 1 uovo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 dl di vino bianco secco
- prezzemolo
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

🕒 20 min. 🍳 40 min.



• In una ciotola versate il pangrattato, il parmigiano, 1 spicchio d'aglio, del basilico e del prezzemolo tritati finemente, l'uovo, i tentacoli dei calamari e metà dei capperi, dissalati e sminuzzati; regolate di sale e pepe e amalgamate il tutto con un filo d'olio.

• Con il composto preparato farcite le sacche dei calamari per circa 2/3 e fermatele con degli stecchini.

• Disponete i calamari in un tegame unto con poco olio, versatevi la passata di pomodoro diluita con un mestolo d'acqua, lo spicchio d'aglio e i capperi rimasti e le olive affettate; regolate di sale e pepe. Quando la salsa arriverà a bollore irrorate con il vino, quindi incoperchiate e fate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti.

• A parte friggete le zucchine tagliate a fette sottili. Servite i calamari accompagnati dalle zucchine e completate con foglioline di basilico.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 8 Filetti di merluzzo in carrozza con mandorle



### Ingredienti

- 4 filetti di merluzzo da circa 150 g l'uno
- 80 g di salmone affumicato
- 50 g di mandorle pelate
- 20 g di lamelle di mandorle
- 8 fette di pane raffermo
- 2 dl di vino bianco secco
- 2 spicchi d'aglio
- 60 g di farina
- prezzemolo
- erba cipollina
- burro
- sale, pepe

🕒 25 min. 🍳 10 min.



- Fate dorare in forno le fette di pane, senza farle scurire troppo. Frullate al mixer le mandorle e tenetele da parte.
- Infarinate leggermente i filetti di pesce e fateli cuocere in padella con una noce di burro un paio di minuti per parte; salate e pepate.
- Togliete i filetti di pesce, unite al loro fondo di cottura un'altra noce di burro e fatevi rosolare l'aglio tagliato a fettine sottili, quindi bagnate con il vino bianco. Profumate con un po' di prezzemolo ed erba cipollina tritati e lasciate insaporire per pochi istanti a fuoco dolce.
- Disponete i filetti sopra 4 fette di pane, poi coprite con le altre fette di pane e avvolgete con il salmone affumicato.
- Adagiate il tutto in una pirofila nella quale avrete versato il sughetto al vino, cospargete con le mandorle tritate e le lamelle e passate al grill pochi minuti. Servite il piatto tiepido.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 9 "Spezzatino" di pesce con patate e fagiolini

🕒 25 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di cernia in tranci
- ▶ 600 g di patate
- ▶ 400 g di fagiolini
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 8 g di brodo granulare vegetale (per circa 4 dl di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pelate le patate, lavatele e tagliatele a tocchetti; mondate i fagiolini eliminando le punte e il filo duro e tagliateli in pezzi.

● In un tegame con un filo d'olio fate appassire la cipolla tritata e il sedano tagliato a pezzetti, quindi unite le patate e i fagiolini; regolate di sale e lasciate rosolare per 5 minuti, poi bagnate con 1-2 mestoli di brodo e proseguite la cottura a fiamma bassa per circa 20 minuti.

● Nel frattempo pulite il pesce e tagliatelo a piccoli pezzettini, controllando con attenzione che non vi siano più spine, quindi infarinatelo leggermente.

● Scaldate un po' d'olio in una padella e fatevi rosolare il pesce per pochi minuti; salate, pepate e sfumate con il vino, che lascerete evaporare a fiamma vivace. Unite il pesce alle verdure ormai cotte, aggiungete poco brodo, mescolate e lasciate insaporire per 5 minuti. Profumate con un po' di basilico tritato.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 10 Gamberi e cipolle profumati al Porto

🕒 10 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di code di gamberi
- ▶ 2 cipolle rosse
- ▶ 2 dl di Porto
- ▶ prezzemolo
- ▶ alloro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate le cipolle, affettatele e fatele stufare in padella con poco olio e l'alloro per 15-20 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.
- Nel frattempo lavate le code di gamberi e asciugatele con carta assorbente.
- Quando le cipolle saranno tenere, unite i gamberi e fate cuocere 1-2 minuti, muovendo spesso la padella, quindi salate, pepate e irrorate con il Porto. Lasciate insaporire e togliete dal fuoco.
- Cospargete con un ciuffo di prezzemolo tritato e servite subito.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 11 Seppie in inzimino con bietole

⌚ 25 min. 🍳 50 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di seppie
- ▶ 600 g di bietole
- ▶ 240 g di polpa di pomodoro
- ▶ 1 cipolla piccola
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 carota
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ peperoncino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate e mondate con cura le bietole e tagliatele a strisciole; lavate bene le seppie, asciugatele e riducete anche queste a strisciole.

- Preparate un battuto con la cipolla, l'aglio, il sedano, la carota, un ciuffo di prezzemolo e un po' di peperoncino e fatelo soffriggere in un tegame, preferibilmente di coccio.

- Aggiungete le seppie, regolate di sale e pepe e lasciate rosolare a fuoco vivace per qualche minuto; quindi bagnate con il vino e fatelo evaporare.

- Versate la polpa di pomodoro, coprite il tegame e lasciate stufare per una ventina di minuti. Unite la bietola e proseguite la cottura, sempre a fuoco lento, per almeno 30 minuti.

- Controllate che l'acqua di vegetazione delle bietole si sia del tutto asciugata, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire prima di servire.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 12 Medaglioni di ombrina con crema di scarola

🕒 10 min. 🍳 30-35 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 tranci di ombrina da circa 200 g l'uno
- ▶ 2 cespi di scarola
- ▶ 4 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 60 g di olive nere al forno
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate la scarola, lavatela e asciugatela, quindi mettetela in una padella antiaderente con un filo d'olio, incoperchiate e fatela stufare per 20-25 minuti.

- Scolate l'eventuale acqua in eccesso, tenetela da parte e mettete la scarola in un piatto; nella stessa padella unite qualche cucchiaino d'olio, 1 spicchio d'aglio tagliato a metà e le acciughe spezzettate. Non appena l'aglio si sarà dorato eliminatelo e unite la scarola; regolate di sale e pepe e lasciatela insaporire per 5 minuti, quindi frullatela al mixer, aggiungendo se necessario 1-2 cucchiaini di acqua di cottura.

- Sempre in una padella scaldate un filo d'olio con il rimanente aglio schiacciato, poi adagiatevi i tranci di pesce e fateli cucinare 5 minuti per parte, salandoli e pepandoli moderatamente.

- Servite i medaglioni di ombrina copersi con la crema alla scarola e guarniti con le olive al forno.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 13 Delizie di dentice ai fiori di zucca

🕒 30 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di dentice già pulito
- ▶ 12 fiori di zucca
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 160 g di ricotta
- ▶ 1 uovo
- ▶ 1 scalogno
- ▶ basilico
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate il pesce, asciugatelo con carta da cucina e tagliatelo a pezzettini. Lavorate brevemente il tuorlo con la ricotta in modo da ottenere una crema, unitevi il pesce e regolate di sale e pepe.

● Lavate delicatamente i fiori di zucca, privateli del pistillo e farciteli con il composto di pesce e ricotta.

● Lavate le zucchine, mondatele e tagliatele a bastoncini. In una padella capiente fate ammorbidire lo scalogno tritato in una noce di burro, quindi unite le zucchine, regolate di sale e fate cuocere per 5-6 minuti, fino a quando non diventeranno morbide; se necessario bagnate con poca acqua.

● Aggiungete in padella i fiori di zucca ripieni e lasciate cuocere per 5 minuti. Servite i fiori contornati dalle zucchine e spolverate con un po' di basilico tritato.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 14 Filetti prelibati di rombo ai carciofi

🕒 20 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 filetti di rombo già puliti da circa 150 g l'uno
- ▶ 4 carciofi
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 1 limone
- ▶ farina
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliate le punte con le spine, apriteli a metà ed eliminate le barbe interne, quindi tagliateli a fettine. Mettete i carciofi in acqua acidulata con il succo di limone per evitare che anneriscano.

● Sbucciate gli scalogni, tritateli e fateli soffriggere in padella con un filo d'olio, quindi unite i carciofi, che avrete sciacquato, e lasciateli rosolare per 5-6 minuti a padella coperta.

● Versate la farina e bagnate con il vino, mescolando bene per evitare che si formino grumi; lasciate cuocere per pochi minuti, unendo se necessario poca acqua calda.

● Aggiungete i filetti di pesce e fateli cuocere per 8 minuti circa, girandoli a metà cottura; regolate di sale e pepe, cospargete con prezzemolo finemente tritato e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 15 Torrette di melanzane e pesce in salsa olandese

🕒 35 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di sogliola
- ▶ 2 melanzane piccole
- ▶ 1 pomodoro grande
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ rosmarino
- ▶ peperoncino
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

### Per la salsa olandese

- ▶ 3 uova
- ▶ 1 limone
- ▶ 180 g di burro
- ▶ sale, pepe bianco

● Mondate le melanzane e tagliatele a fette di circa 1 cm di spessore; disponetele su una placca, conditele con olio e sale e cuocetele in forno già caldo a 180°C per 10-15 minuti.

● Fate rosolare l'aglio in una padella con una noce di burro, un po' di rosmarino sminuzzato e un pizzico di peperoncino. Unite il pesce e cuocete 5 per lato.

● Formate le torrette alternando una fetta di melanzana, un po' di pesce spezzettato, un'altra melanzana e ancora pesce; completate con una fetta di pomodoro.

● In un tegame mettete i tuorli, un po' di burro, un pizzico di sale e 1/2 cucchiaino di acqua. Mettete il tegame a bagnomaria in acqua calda e mescolate con una frusta; appena il burro comincia a fondersi unite l'altro, sempre montando con la frusta. Terminato il burro aggiungete un paio di cucchiaini di succo di limone e del pepe. Servite le torrette guarnendole con la salsa.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 16 Bocconcini di tonno all'avocado

🕒 10 min. 🍳 10 min. + 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di tonno in tranci
- ▶ 3 avocado maturi
- ▶ 2 lime
- ▶ coriandolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Preparate un'emulsione con il succo dei lime, olio, sale, pepe e coriandolo; quindi dividetela in 2 ciotole.

● Tagliate il tonno a cubetti e mettetelo a marinare in una delle due ciotole; nell'altra unite la polpa degli avocado a dadini. Riponete il tutto in frigo e lasciate insaporire per 45 minuti.

● Scaldate una padella grande, versatevi il tonno sgocciolato dal liquido di marinatura e fate cuocere per circa 5 minuti, fino a quando non inizierà a prendere colore; unite la polpa di avocado e lasciate cuocere per altri 5 minuti.

● Aggiungete un filo d'olio a crudo e una spolverata di pepe e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 17 Totani ai sapori del Mediterraneo

🕒 25 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di totani già puliti
- ▶ 100 g di olive taggiasche
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Sciacquate i totani sotto l'acqua corrente, tagliate le sacche ad anelli e poi ricavatene delle strisce non troppo sottili; tagliate anche i tentacoli.

● In un tegame con un filo d'olio fate imbiondire il cipollotto; aggiungete i pezzetti di totano e lasciate rosolare per qualche minuto.

● Bagnate con il vino e fatelo evaporare a fiamma vivace; abbassate il fuoco, unite i capperi dissalati, le olive denocciolate e sminuzzate e i pomodori tagliati a pezzetti e proseguite la cottura a tegame coperto per circa 20 minuti.

● Aggiungete un po' di peperoncino e qualche fogliolina di basilico, regolate di sale e lasciate insaporire per qualche istante.

● Servite i totani ben caldi accompagnati da verdure a piacere.





## 18 Seppie ripiene al pomodoro



### Ingredienti

- 8 seppie
- 400 g di pomodori pelati
- 20 g di capperi sotto sale
- 60 g di pangrattato
- 2 filetti di acciuga sottolio
- 2 spicchi d'aglio
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 1 dl di vino bianco secco
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

⌚ 30 min. 🍳 40 min.



• Pulite, lavate e asciugate le seppie separando le sacche dai tentacoli; tagliate questi ultimi finemente.

• Lavate il prezzemolo e tritatelo finemente insieme all'aglio sbucciato; tritate anche i capperi dissalati e le acciughe. In una padella con un filo d'olio fate insaporire il trito di prezzemolo e aglio con quello di acciughe e capperi, mescolando.

• Dopo qualche minuto unite i tentacoli delle seppie, sfumate con la metà del vino, aggiungete il pangrattato e fate insaporire, quindi togliete dal fuoco. Non appena il composto sarà intiepidito, unite il parmigiano e mescolate.

• Farcite le seppie con il composto e chiudetele con uno stuzzicadenti. Fate rosolare le seppie in una padella con un po' di olio, sfumate con il vino rimanente e unite i pomodori pelati. Cuocete per 40 minuti circa, regolando di sale e pepe.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 19 Trota salmonata con verdure

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 filetti di trota salmonata da circa 200 g l'uno
- ▶ 200 g di piselli lessi
- ▶ 120 g di mais al vapore
- ▶ 200 g di pomodori
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e riduceteli a pezzettini; mondate la cipolla e tritatela finemente. In una padella scaldate un filo d'olio e fatevi rosolare la cipolla; quando sarà morbida versatevi i pezzettini di pomodoro e fateli cuocere per 5 minuti. Aggiungete i piselli e lasciate insaporire per 2 minuti, poi unite il mais, mescolate, regolate di sale e togliete dal fuoco.

● Pulite i filetti eliminando, se presenti, la pelle e le lisce. In una padella con una noce di burro fate imbiondire lo spicchio d'aglio tagliato, quindi eliminate l'aglio e adagiatevi i filetti; salateli e pepateli. Fate cuocere a fuoco moderato per circa 5 minuti, poi sfumate con il vino, girate il pesce e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

● Versate nella padella le verdure, lasciate insaporire per un paio di minuti e servite il pesce ben caldo.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 20 Spigole alle melanzane con involtini ripieni



### Ingredienti

- ▶ 800 g di filetti di spigola
- ▶ 2 melanzane grandi
- ▶ 120 g di polpa di pomodoro
- ▶ 40 g di olive nere denocciolate
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ 40 g di farina
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

⌚ 40 min. 🍳 30 min.



- Mondate e lavate le melanzane; tagliatene una a fettine di circa 1/2 cm, l'altra a cubetti. Cuocete le fettine di melanzana su una piastra rovente.

- Condite 100 g di pesce (vanno bene anche gli eventuali ritagli dei filetti) con poco olio e spezzettatelo; mescolatelo con 1 cucchiaio di polpa di pomodoro, le olive e i pinoli tritati, il pecorino e il prezzemolo tritati; salate, pepate e irrorate con un filo d'olio. Distribuite il composto ottenuto sulle melanzane grigliate, arrotolatele a involtino e fermatele con uno stecchino. Disponetele su una teglia, cospargetele con la polpa di pomodoro rimasta e cuocete per 15 minuti circa in forno caldo a 180-200°C.

- Infarinare leggermente i filetti di pesce e cuoceteli un paio di minuti per lato in una padella con poco olio; salateli, pepateli e guarniteli con i cubetti di melanzana, che avrete precedentemente cotti in padella. Servite il pesce accompagnato dagli involtini.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 21 Filetto di branzino alla boscaiola

⌚ 20 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di branzino
- ▶ 400 g di funghi champignon
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 0,6 dl di vino bianco secco
- ▶ 60 g di farina
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Pulite gli champignon con un panno umido, in modo da eliminare i residui di terra, e affettateli.

- Infrinate i filetti di pesce e fateli insaporire in una padella dove, in un fondo di olio, avrete fatto appassire lo scalogno tritato finemente. Sfumate con il vino e fate evaporare, quindi aggiungete i funghi e regolate di sale.

- Proseguite la cottura fino a quando i funghi non saranno pronti e servite subito, completando con un po' di erba cipollina tritata e pepe macinato al momento.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 22 Code di gamberi in padella



### Ingredienti

- ▶ 16 code di gamberi
- ▶ 0,4 dl di vino bianco secco
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

⌚ 10 min. 🍷 10 min.



- Lavate accuratamente le code di gamberi e fatele insaporire per qualche minuto in una padella con un po' di olio. Regolate di sale e pepe, irrorate con il vino e proseguite la cottura finché non sarà evaporato.
- Nel frattempo fate saltare velocemente in una padella con un po' di olio i pomodorini lavati e tagliati a cubetti; regolate di sale e poco prima della fine della cottura insaporite con il prezzemolo lavato e finemente tritato.
- Infilzate le code su 4 spiedini di legno e servite con la salsa di pomodoro e prezzemolo.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 23 Rotolini di persico ai peperoni con patate

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di persico
- ▶ 2 peperoni rossi piccoli
- ▶ 2 patate
- ▶ 80 g di olive verdi denocciate
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ maggiorana
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i peperoni, tagliateli a listarelle non troppo sottili e rosolateli in padella con un filo d'olio per una quindicina di minuti; infine regolate di sale.

● Con un batticarne assottigliate delicatamente le fettine di pesce e rifilatele con un coltello affilato, in modo da ottenere delle fette regolari. Adagiatevi sopra i peperoni e i ritagli di pesce, arrotolate le fettine e chiudetele con uno stecchino o con dello spago da cucina.

● Pelate le patate, lavatele, tagliatele a fette molto sottili e fatele cuocere in padella insieme a poco olio; a metà cottura regolate di sale e pepe e unite un po' di maggiorana tritata e le olive.

● In una casseruola con un filo d'olio adagiate gli involtini di pesce e fate rosolare per 4-5 minuti; unite l'aglio tagliato a fette, spruzzate con il vino, regolate di sale e portate a cottura. Cospargete con abbondante prezzemolo tritato e servite i rotolini accompagnati dalle patate.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 24 Capesante al cardamomo con latte di cocco

⌚ 20 min. 🍳 4 min.



### Ingredienti

- ▶ 16 capesante
- ▶ 6 dl di latte di cocco
- ▶ semi di cardamomo
- ▶ zenzero in polvere
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Preparate le capesante: staccate delicatamente i molluschi dalle conchiglie, eliminate l'intestino e il corallo e lavatele velocemente sotto l'acqua, quindi asciugatele con carta assorbente e mettetele da parte.

- Scaldate per qualche minuto il latte di cocco in una pentola, aggiungete le bacche di cardamomo, lo zenzero e il sale e portate a bollire; continuate la cottura per altri 3-4 minuti, quindi togliete dal fuoco ed eliminate le bacche di cardamomo.

- In una padella con un filo d'olio fate saltare per 4 minuti le capesante, girandole a metà cottura.

- Irrorate le capesante con il latte di cocco, spolverizzatele con erba cipollina tritata e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 25 Orata allo zafferano con purè al basilico

🕒 25 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 filetti di orata da circa 150 g l'uno
- ▶ 80 g di farina di grano duro
- ▶ 2 bustine di zafferano
- ▶ 1 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

### Per il purè

- ▶ 600 g di patate
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ basilico
- ▶ sale

● Lavate le patate e lessatele. Nel frattempo portate a ebollizione poca acqua e tuffatevi una manciata generosa di foglie di basilico, scottatele per una decina di secondi e scolatele con una schiumarola. Mettete il basilico nel frullatore insieme al latte, portato a bollore con il parmigiano, e frullate fino a ottenere una crema liscia.

● Sbucciate le patate ormai cotte e riducetele in purè con uno schiacciapatate, unite la crema al basilico e regolate di sale. Se necessario unite altro latte caldo.

● In un piatto mescolate la farina, lo zafferano, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale e pepe. Impanate i filetti di orata, lavati e asciugati, e fateli cuocere in una padella con un filo d'olio per 8-10 minuti, girandoli a metà cottura. Spruzzate con il succo di limone e lasciate restringere per pochi minuti. Servite i filetti di pesce accompagnati dal purè.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 26 Persico cremoso all'arancia

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di persico
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 arancia
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 50 g di farina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Grattugiate finemente lo scalogno e la carota e fateli ammorbidire in un tegame con un filo d'olio.

● Nel frattempo tagliate a listarelle i filetti di persico e infarinateli leggermente, quindi uniteli nel tegame con gli odori; fate cuocere un paio di minuti per lato, bagnate con il succo d'arancia e fatelo restringere a fuoco vivace per 5-8 minuti.

● Unite la panna, aggiustate di sale e pepe e lasciate insaporire per pochi istanti. Servite il pesce ben caldo.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 27 Tonno al vapore insaporito al pomodoro

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di tonno in tranci
- ▶ 400 g di pomodori
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ basilico
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Cospargete il tonno con sale e pepe macinato; aromatizzate l'acqua della vaporiera con grani di pepe e vino e, appena il vapore sarà pronto, fate cuocere il tonno per circa 20 minuti.

- Nel frattempo lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti; in una padella fate stufare la cipolla tritata in un filo d'olio e, quando sarà ben tenera, unitevi i pezzetti di pomodoro. Salate leggermente e fate cuocere per pochi minuti, poi togliete dal fuoco.

- Spezzettate il tonno ormai cotto e versatelo nella padella con il pomodoro; profumate con una spolverata di basilico e origano freschi tritati e fate saltare a fuoco vivace per pochi istanti. Servite caldo o tiepido.







## 28 Spigola al rosmarino e semi di finocchio

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 filetti di spigola da circa 150 g l'uno
- ▶ 4 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 limone
- ▶ 4 dl di vino bianco secco
- ▶ rosmarino
- ▶ semi di finocchio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Preparate una marinata con il vino, 1 cucchiaino circa di semi di finocchio, un po' di rosmarino sminuzzato, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Adagiate i filetti di pesce nella marinata e fateli insaporire per almeno 30 minuti. Scolate il pesce e filtrate la marinata; tenete da parte sia gli aromi che il liquido.

● In una padella capiente con un po' d'olio mettete l'aglio tagliato a pezzettini e le acciughe spezzettate e lasciate cuocere a fiamma dolce fino a quando le acciughe non si saranno del tutto sciolte. Spruzzate con il succo di limone e aggiungete gli aromi della marinata.

● Unite il pesce e bagnatelo con un po' del liquido tenuto da parte; fate cuocere circa 5 minuti per lato, aggiungendo a piacere il liquido della marinata. Regolate di sale e pepe e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 29 Riccioli di calamari con peperoni

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di calamari già puliti
- ▶ 1 peperone rosso piccolo
- ▶ 1 peperone verde piccolo
- ▶ 1 peperone giallo piccolo
- ▶ 100 g di pomodori pelati
- ▶ 1 cipolla
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate e asciugate i calamari, tagliate le sacche a metà o in tre parti per il verso della lunghezza e lasciate interi i tentacoli.

- Mondate la cipolla, affettatela non troppo sottilmente e fatela soffriggere per pochi minuti, poi unite un po' d'acqua e lasciate stufare a fuoco lento. Mondate i peperoni, eliminando i semi e i filamenti interni, lavateli, asciugateli e tagliateli a strisciole sottili.

- Unite i calamari alle cipolle, poi aggiungete anche i pomodori spezzettati e i peperoni; lasciate cuocere a tegame coperto, aggiungendo un po' d'acqua se necessario, fino a quando i calamari non saranno cotti.

- Regolate quindi di sale e pepe, profumate con qualche foglia di basilico e fate cuocere per alcuni minuti senza coperchio, in modo che il sughetto si asciughi. Servite i riccioli di calamari con i peperoni ben caldi.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 30 Salmone in padella con fondente di ceci

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di salmone in tranci
- ▶ 240 g di ceci lessi
- ▶ 1 carota
- ▶ 2 foglie di alloro
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Tritate la carota e fatela rosolare in una pentola con poco olio, il rosmarino e l'alloro; aggiungete i ceci, bagnate con 2 bicchieri d'acqua e fate cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

- Aggiustate di sale e di pepe, eliminate l'alloro e frullate metà del composto con il mixer, allungando con l'acqua necessaria per ottenere una salsa morbida; rimettete la salsa nella pentola con gli altri ceci.

- Tagliate il salmone a pezzi e saltatelo in padella con un filo d'olio, quindi regolate di sale e pepe.

- Versate il composto di ceci sul salmone, saltatelo un minuto e servite ben caldo.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 31 Sarago delizioso con salsa tapenade

🕒 25 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 filetti di sarago da circa 150 g l'uno
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 2 porri
- ▶ 60 g di farina
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

### Per la salsa tapenade

- ▶ 50 g di olive nere denocciolate
- ▶ 50 g di olive verdi denocciolate
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 2 filetti di acciuga sottolio

● Mondate i porri e affettateli a rondelle non troppo sottili; versateli in una padella con un po' d'olio e una noce di burro, incoperchiateli e fateli stufare a fuoco lento per circa 15 minuti, aggiungendo se necessario un po' di acqua; a fine cottura regolate di sale e aromatizzate con poco succo di limone.

● Frullate al mixer le olive tagliate a pezzetti, i filetti di acciuga e i capperi dissalati, aggiungendo via via poco olio delle acciughe in modo da ottenere un composto morbido.

● Sbucciate e tritate il cipollotto e fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio, un po' di peperoncino e del prezzemolo tritato. Unite i filetti di sarago, sciacquati, asciugati e infarinati, e fateli dorare nella padella da entrambi i lati; irrorate i filetti con il loro fondo di cottura, unite la salsa tapenade e lasciate insaporire qualche istante, poi togliete dal fuoco. Servite i saraghi ben caldi con il contorno di porri.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 32 Cupolette di salmone in salsa bernese

🕒 10 min. 🍳 10-15 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di salmone in tranci
- ▶ 100 g di salsa bernese
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ erba cipollina
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

- Sciacquate il pesce sotto l'acqua corrente, eliminate, se presenti, la pelle e le lisce e tagliatelo a cubetti di circa 1,5 cm di lato.

- In una padella con una noce di burro fate stufare il cipollotto tritato; non appena sarà morbido versatevi i pezzettini di salmone e fateli cuocere a fiamma vivace per 10-15 minuti, muovendo spesso la padella. A fine cottura regolate di sale e pepe.

- Mescolate il salmone alla salsa bernese, distribuitelo nei piatti individuali dandogli una forma a cupola, guarnite con un po' di steli di erba cipollina tritati e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 33 Spiedini ai due colori con salsa al limone

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di coda di rospo già pulita
- ▶ 200 g di salmone già pulito
- ▶ 2 limoni
- ▶ 2 dl di panna fresca
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 rametto di aneto
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

● Lavate la coda di rospo e il salmone e tagliateli a tocchetti; riuniteli in una ciotola e irrorateli con il succo di 1 limone, un filo d'olio, una macinata di pepe e un pizzico di sale. Fate marinare in frigo per almeno mezzora.

● Preparate la salsa al limone: in una padella fate fondere un tocchetto di burro, aggiungete un cucchiaino di pepe in grani e sfumate con il succo del limone rimasto, diluito con poca acqua. Togliete dal fuoco, filtrate il tutto, unite la panna e un filo d'olio e mescolate bene in modo da ottenere una crema omogenea; infine regolate di sale e pepe.

● Scolate il pesce dalla marinata e infilate i tocchetti di pesce, alternando salmone e coda di rospo a piacere. In una padella con un filo d'olio fate imbiondire l'aglio, eliminatelo e aggiungete gli spiedini. Fateli cuocere per 3-4 minuti su ciascun lato; quando saranno pronti unite fuori dal fuoco la salsa al limone e l'aneto tritato. Servite ben caldi.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 34 Nasello agli asparagi in salsa verde

🕒 25 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di nasello
- ▶ 1 mazzetto di asparagi
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 40 g di farina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

### Per la salsa verde

- ▶ 200 g di prezzemolo
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 1 uovo
- ▶ 40 g di pane raffermo
- ▶ 0,4 dl di aceto di vino bianco
- ▶ 4 filetti di acciuga sottolio
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Preparate la salsa: mettete l'uovo in un pentolino e fatelo cuocere per 8 minuti dal momento dell'ebollizione. Disalate i capperi e ammorbidite il pane in acqua e aceto. In un mixer riunite il prezzemolo lavato e asciugato, i capperi scolati, il pane strizzato, l'aglio, i filetti di acciuga e il tuorlo d'uovo. Aggiungete poco olio e frullate; regolate di sale e, continuando a frullare, unite l'olio necessario per ottenere una salsa cremosa.

● Mondate gli asparagi, togliete le punte, metteteli da parte e dividete i gambi a metà. Rosolate gli scalogni tritati in poco olio; unite i gambi e un po' di sale e pepe, bagnate con un mestolo d'acqua e cuocete per 6-8 minuti.

● Sciacquate i filetti, asciugateli, infarinateli e cuoceteli in una padella con un filo d'olio per circa 6 minuti, girandoli a metà cottura; salate e pepate. Aggiungete ai gambi le punte degli asparagi e fate cuocere ancora per un paio di minuti. Servite con la salsa verde.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 35 Gamberoni al salto aromatici

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di gamberoni
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 rametto di aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sciacquate sotto l'acqua corrente i gamberoni e lasciateli scolare.
- In una padella capiente scaldate qualche cucchiaino d'olio, mettetevi lo spicchio d'aglio tagliato a metà e lasciatelo rosolare; non appena si sarà dorato aggiungete i gamberoni, quindi salate e pepate generosamente.
- Fate cuocere i gamberoni scuotendo spesso la padella e dopo 5 minuti sfumate con il vino.
- Quando il vino sarà evaporato, toglie-  
te dal fuoco, cospargete con un battuto  
fine di aneto e servite subito.







## 36 Spigola con salsa ai peperoni e asparagi

⌚ 30 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 filetti di spigola da circa 150 g l'uno
- ▶ 2 peperoni rossi piccoli
- ▶ 1 peperone giallo piccolo
- ▶ 60 g di pomodorini
- ▶ 1 mazzetto di asparagi
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Preparate la salsa ai peperoni: lavate i pomodorini, tagliateli a metà ed eliminate i semi, poi riduceteli a pezzettini. Mondate i peperoni privandoli dei gambi, dei semi e dei filamenti interni, quindi tagliateli in pezzi non troppo grossi. In una padella rosolate 1 spicchio d'aglio in poco olio, versatevi i peperoni e fateli stufare per una decina di minuti; unite i pomodorini, regolate di sale e cuocete per altri 5 minuti. Aggiungete il latte e portate a cottura le verdure, quindi frullate con il mixer a immersione fino a ottenere una crema.

● Mondate gli asparagi eliminando le parti bianche più dure, lavateli e cuoceteli al vapore per circa 15 minuti, salandoli leggermente durante la cottura.

● In una padella fate dorare lo spicchio d'aglio rimasto in un po' d'olio; unite il pesce, bagnate con il vino, regolate di sale e fate cuocere 4 minuti per lato. Distribuite la salsa nei piatti, adagiatevi sopra il pesce e gli asparagi e servite.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 37 Filetti di merluzzo con crema ai porri

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di merluzzo
- ▶ 2 porri
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 2 dl di besciamella
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 40 g di farina
- ▶ erba cipollina
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate i porri, mondateli e tagliateli a rondelle sottili; sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente. Mettete i porri e la cipolla in una padella antiaderente con un filo d'olio; incoperchiate e fateli stufare per un quarto d'ora circa.

● Sfumate con il vino e lasciatelo evaporare a fiamma vivace; a cottura ultimata incorporate la besciamella e frullate il composto.

● Nel frattempo infarinate leggermente i filetti di pesce e cuoceteli in una padella con una noce di burro; salate e pepate.

● Sistemate i filetti di pesce nei piatti individuali e irrorateli con la salsa calda e con un trito di erba cipollina e prezzemolo.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 38 Filetti di salmone con tris di pepe

⌚ 5 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di salmone in tranci
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ burro
- ▶ pepe nero, verde e rosa in grani
- ▶ sale

- In un mortaio pestate grossolanamente un po' di grani di pepe nero, verde e rosa (lasciate qualche grano intero).

- Mondate lo scalogno e fatelo appassire in una padella insieme a una noce di burro.

- Unite i filetti di salmone e il pepe preparato e fateli cucinare per 5 minuti; quindi bagnate con il vino bianco lasciandolo evaporare, salate leggermente, girate il pesce e continuate la cottura per altri 5 minuti.

- Servite i filetti di salmone accompagnati da fettine di limone.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 39 Gamberi rapidi all'aceto balsamico

🕒 15 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di gamberi
- ▶ 2 cipolle bianche
- ▶ aceto balsamico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate le cipolle e affettatele, quindi scottatele per 5 minuti in acqua bollente leggermente salata a cui avrete aggiunto 1 cucchiaino di aceto; togliete dal fuoco e fatele scolare.

- Nel frattempo fate scaldare un filo d'olio in una padella e versatevi i gamberi lavati, asciugati e privati delle teste; salate abbondantemente, unite un pizzico di peperoncino e fate saltare i gamberi per 5-6 minuti.

- Unite le cipolle e inaffiate con un po' di aceto balsamico; lasciate insaporire per pochi istanti, togliete dal fuoco e servite.







## 40 Filetto di cernia in salsa aromatica

🕒 15 min. 🍳 25 min. + 20 min. ★

### Ingredienti

- ▶ 4 filetti di cernia da circa 200 g l'uno
- ▶ 400 g di polpa di pomodoro
- ▶ 1 limone
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 4 foglie di alloro
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sciacquate il pesce sotto l'acqua corrente, asciugatelo e mettetelo in una ciotola con il succo del limone, un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe; lasciatelo marinare per almeno 20 minuti, quindi scolatelo e infarinatelo.

- In un tegame grande scaldate qualche cucchiaino d'olio e rosolatevi brevemente gli scalogni finemente tritati; unite il pesce, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare. Fate cuocere il pesce, girandolo, fino a quando tutta la carne non risulterà cotta.

- Unite la polpa di pomodoro, le foglie di alloro, alcune foglie di basilico e un pizzico di peperoncino; diluite con poca acqua e lasciate cuocere per altri 15-20 minuti.

- A fine cottura regolate di sale e pepe e servite il pesce ben caldo.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 41 Calamaretti in umido con polenta saporita

🕒 40 min. 🍳 40 min.



### Ingredienti

- 600 g di calamari
- 400 g di pomodorini in scatola
- 240 g di farina di mais per polenta
- 100 g di pane raffermo
- 1 uovo
- 20 g di pecorino
- 40 g di capperi sotto sale
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Preparate la polenta seguendo le indicazioni riportate sulla confezione; a cottura ultimata aggiungete una manciata di prezzemolo tritato, mescolate e versate la polenta in uno stampo rettangolare rivestito con carta da forno.

• Lavate e pulite i calamari, poi tagliate a pezzetti i tentacoli. In una padella con un filo d'olio rosolate i tentacoli, salate e lasciate cuocere per alcuni minuti.

• Bagnate il pane con dell'acqua, strizzatelo e tritatelo; mettetelo in una ciotola, aggiungete i tentacoli, il prezzemolo tritato, i capperi dissalati e tritati, l'uovo e il pecorino grattugiato. Infine salate e pepate. Farcite i calamari con il composto e chiudeteli con uno stecchino.

• In un tegame con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio fate rosolare brevemente i calamari; aggiungete i pomodorini e cuocete per 20 minuti a tegame coperto. Spolverate con prezzemolo tritato e servite con fettine di polenta.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 42 Involtini delicati di pesce spada

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di pesce spada in fette sottili
- ▶ 400 g di polpa di pomodoro
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 100 g di olive nere denocciate
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'olio
- ▶ sale, pepe

● In una ciotola mescolate il pangrattato, il parmigiano, i capperi dissalati, le olive e i pinoli.

● Distribuite il composto preparato sopra le fettine di pesce spada (se le fette dovessero essere troppo grosse tagliatele a metà, lasciando liberi un paio di cm alle estremità), arrotolate le fette a involtino e fermatele con degli stecchini o con dello spago da cucina.

● Mondate la cipolla e tritatela finemente insieme al gambo di sedano; versateli in un tegame, unite un filo d'olio e fateli appassire per una decina di minuti. Aggiungete la polpa di pomodoro, un pizzico di sale e un po' di pepe.

● Adagiate gli involtini nel tegame con il pomodoro e lasciate cuocere con il coperchio per 10 minuti; girate gli involtini e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Servite gli involtini ben caldi.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 43 Involtini di sogliola ai gamberetti



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetti di sogliola
- ▶ 320 g di gamberetti sgusciati
- ▶ 1 zuccina grande
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ dragoncello
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 20 min. 🍳 20 min.



● Adagiate i filetti di sogliola su un foglio di carta da forno, copriteli con pellicola trasparente e batteteli delicatamente con il batticarne; se i filetti dovessero essere troppo grandi tagliateli a metà.

● Mondate la zuccina, lavatela e tagliatela a julienne; scaldate un filo d'olio e fatevi dorare lo spicchio d'aglio, quindi fatevi cuocere brevemente la zuccina, unite metà dei gamberetti e proseguite la cottura per 4-5 minuti; regolate di sale e pepe. Distribuite sui filetti di sogliola il ripieno di zucchine e gamberetti, arrotolateli e chiudeteli con uno stecchino.

● Adagiate gli involtini in un tegame, irrorate con il vino e un mestolo d'acqua, salate leggermente e fate cuocere, a fuoco moderato e tegame coperto, per circa 10 minuti. Quindi unite i restanti gamberetti e cuocete a tegame scoperto per altri 5 minuti. Prima di servire profumate con dragoncello e pepe.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 44 Moscardini teneri in salsa di pomodoro

🕒 10 min. 🍳 40 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di moscardini già puliti
- ▶ 400 g di pomodori pelati
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- In un tegame, preferibilmente di cocco, fate rosolare in qualche cucchiaino d'olio un trito d'aglio, prezzemolo e peperoncino.

- Aggiungete i pelati e i moscardini, lavati e asciugati. Coprite il tegame e lasciate cuocere per circa 40 minuti a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto e bagnando, se necessario, con un po' di acqua tiepida.

- Controllate che i moscardini siano teneri, quindi regolate di sale e, prima di servire, cospargete con un ciuffo di prezzemolo tritato.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 45 Calamari ripieni all'aroma di menta

🕒 20 min. 🍳 30-40 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 calamari da circa 200 g l'uno
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 400 g di pomodori pelati
- ▶ 60 g di olive nere denocciate
- ▶ 40 g di primosale
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ menta
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite i calamari, staccate i tentacoli ed eliminate le interiora, le cartilagini, il becco e gli occhi; sciacquateli e asciugateli. Tagliate i tentacoli a pezzetti e fateli rosolare brevemente in una padella con un filo d'olio.

● In una ciotola mescolate i tentacoli con i pomodorini tagliati a dadini, le olive ridotte a rondelle, il primosale grattugiato e un trito di menta e basilico; infine regolate di sale e pepe.

● Farcite i calamari con il composto e chiudeteli con uno stecchino. In un tegame scaldate qualche cucchiaio d'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato, adagiatevi i calamari e cuoceteli per 5 minuti; girateli, bagnate con il vino e fate rosolare per altri 5 minuti.

● Aggiungete i pelati spezzettati, allungate con un po' d'acqua, salate, e lasciate cuocere per 20-30 minuti. A fine cottura spolverate con pepe e profumate con foglioline di menta tritate.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 46 Bocconi di pesce spada alla maniera eoliana

🕒 15 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- 800 g di pesce spada
- 200 g di pomodorini
- 100 g di olive nere
- 100 g di capperi sotto sale
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dl di vino bianco secco
- prezzemolo
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Sciacquate i capperi sotto l'acqua corrente, quindi lasciateli in ammollo in una ciotolina con acqua per circa 10 minuti.

- Nel frattempo lavate il pesce spada, asciugatelo ed eliminate, se presenti, la pelle e la vertebra centrale, quindi tagliatelo a tocchetti.

- Versate un filo d'olio in un ampio tegame e fatevi rosolare lo spicchio d'aglio insieme a un po' di peperoncino; non appena l'aglio si sarà dorato, unite il pesce spada e fatelo rosolare bene. Regolate di sale, sfumate con il vino e fatelo evaporare.

- Aggiungete i pomodorini tagliati a metà, le olive e i capperi strizzati; fate cuocere per 5 minuti circa a tegame coperto. Togliete dal fuoco, profumate con prezzemolo tritato e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 47 Cefalo alla paprica in salsa piccante

🕒 20 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di cefalo in tranci già pulito
- ▶ 400 g di polpa di pomodoro
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 foglie di alloro
- ▶ peperoncino
- ▶ paprica dolce
- ▶ tabasco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Tritate l'aglio e fatelo dorare in una padella con un filo d'olio insieme a un po' di peperoncino. Non appena avrà preso colore, unite la polpa di pomodoro, abbondante paprica e le foglie di alloro; coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti.

● Nel frattempo sciacquate il pesce e asciugatelo bene, quindi impanatelo, senza esagerare, con la paprica e fatelo cuocere in un tegame con un filo d'olio; durante la cottura giratelo in modo che il pesce risulti rosolato da tutti i lati.

● Prelevate il pesce con una paletta e adagiatelo nella padella con la salsa preparata; unite alcune gocce di tabasco, regolate di sale e lasciate insaporire per qualche minuto. Spolverate con pepe e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 48 Cernia al crudo profumata alla senape

🕒 25 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 tranci di cernia da circa 150 g l'uno
- ▶ 100 g di prosciutto crudo a fette
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 2 porri
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ rosmarino
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

### Per la salsa alla senape

- ▶ 120 g di semi di senape
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 2 g di brodo granulato vegetale (per 1,5 dl di brodo)
- ▶ 1,2 dl di panna fresca
- ▶ burro

● Mondate e lavate tutte le verdure; affettate sottilmente i porri e tagliate a julienne fine il peperone. Metteteli in una casseruola e fateli stufare a fuoco lento per circa 20 minuti, unendo a metà cottura i pomodorini interi; salate e pepate.

● Preparate il pesce: sciacquatelo, asciugatelo e mettetelo a marinare con il succo di limone e il vino per una decina di minuti.

● Nel frattempo preparate la salsa facendo soffriggere gli scalogni finemente tritati in una noce di burro; unite la senape, il brodo bollente e la panna e fate ridurre di circa la metà a fuoco moderato.

● Sgocciolate il pesce dalla marinata, salatelo, pepatelo e avvolgetelo nelle fette di prosciutto crudo. Mettetelo in una padella con una noce di burro e un po' di rosmarino e fatelo rosolare pochi minuti per parte; quindi unite le verdure e lasciate insaporire per un paio di minuti. Servite con la salsa alla senape.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 49 Trancetti di coda di rospo in porchetta con zucchine

🕒 25 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- 8 tranci di coda di rospo da circa 100 g l'uno già puliti
- 120 g di pancetta affumicata
- 4 zucchine
- 2 scalogni
- 1 dl di vino bianco secco
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe bianco

- Fasciate i trancetti di coda di rospo con le fette di pancetta e legateli con dello spago da cucina.

- In una padella antiaderente scaldate l'olio e fatevi appassire gli scalogni finemente tritati.

- Adagiatevi quindi i rotolini di pesce e fateli rosolare a fuoco dolce un paio di minuti per lato; irrorate con il vino, abbassate la fiamma e continuate a cuocere per una decina di minuti, infine spolverate con poco pepe.

- Mondate le zucchine e lavatele, poi tagliatele a pezzetti e fatele rosolare in un tegame con poco olio per 4-5 minuti; infine regolate di sale e pepe e profumate con un po' di timo tritato.

- Eliminate lo spago dai tranci di pesce e trasferiteli nel piatto da portata; irrorate con il loro fondo di cottura e completate con le zucchine.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 50 Alici al finocchio con patate

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- 600 g di alici
- 400 g di patate
- 2 spicchi d'aglio
- 1 dl di vino bianco secco
- semi di finocchio
- finocchietto selvatico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe rosa

● Pelate le patate, lavatele e tagliatele a rondelle sottili. In un tegame con poco olio rosolate 1 spicchio d'aglio; appena si colora eliminatelo e versatevi le patate, regolate di sale, incoperchiate e lasciate cuocere per circa 25 minuti, controllando che le patate non si attacchino sul fondo (in questo caso unite poca acqua).

● Pulite le alici privandole della testa, evisceratele ed eliminate la lisca centrale, cercando di lasciare uniti i due filetti. Lavatele delicatamente sotto l'acqua corrente e asciugatele.

● In una larga padella antiaderente scaldate un filo d'olio e fatevi imbiondire l'aglio rimasto e un po' di finocchietto spezzettato; eliminate l'aglio e unite le alici. Irrorate con il vino e lasciate cuocere a fiamma vivace per un paio di minuti, quindi girate delicatamente le alici, salatele, pepatele e cospargetele con un po' di semi di finocchio pestati. Servite le alici su un letto di patate.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 51 Triglie semplici alla livornese

🕒 15 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di triglie già pulite
- ▶ 240 g di pomodori pelati
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ peperoncino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In un tegame fate imbiondire la cipolla tritata in qualche cucchiaino d'olio. Aggiungete le triglie e fatele rosolare per qualche minuto, quindi giratele dall'altra parte, bagnate con il vino e lasciatele evaporare.

● Unite i pomodori spezzettati, un pizzico di peperoncino e l'alloro.

● Coprite il tegame e fate cuocere a fuoco bassissimo per una decina di minuti. Regolate di sale, togliete dal fuoco e coperspete con del prezzemolo tritato prima di servire.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 52 Orate in rosso all'acqua pazza

⌚ 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 orate da circa 500 g l'una già pulite
- ▶ 400 g di pomodori
- ▶ 4 spicchi d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ basilico
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate i pesci sotto l'acqua corrente, asciugateli con carta da cucina, poi condite l'interno del ventre con un pizzico di sale, 1 spicchio d'aglio, un ciuffetto di prezzemolo e qualche fogliolina di basilico.

● Cospargete il fondo di una pirofila con un filo d'olio e sistematevi le orate. Tagliate i pomodori a pezzetti e versateli nella pirofila assieme ai 2 spicchi d'aglio rimasti tagliati a fettine e un po' di prezzemolo e di basilico tritati; salate, pepate e inaffiate con il vino e 1 bicchiere d'acqua.

● Aggiungete un filo d'olio e cuocete a fiamma bassa con il coperchio per circa 30 minuti. Servite l'orate all'acqua pazza pulita e accompagnata dal sughetto di cottura.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 53 Sarde con cipolle sfumate all'aceto

🕒 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di sarde
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 60 g di farina
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ aceto di vino bianco
- ▶ 4 foglie di alloro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lasciate l'uvetta in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti.
- Nel frattempo eviscerate le sarde ed eliminate la testa e la lisca, lasciando attaccata la coda; sciacquatele con cura, chiudetele come se fossero ancora intere e infarinatetele.
- Affettate le cipolle e fatele rosolare in padella con un filo d'olio e 4 foglie di alloro.
- Aggiungete le sarde e fatele dorare da entrambi i lati; regolate di sale, unite l'uvetta strizzata e irrorate con abbondante aceto, quindi lasciatelo evaporare.
- Le sarde possono essere servite sia calde che fredde.







## 54 Zuppa di pesce misto in fantasia

⌚ 40 min. 🍲 20 min. + 1 h



### Ingredienti

- 1 kg di pesce misto già pulito (scorfano, coda di rospo, gallinella ecc.)
- 200 g di code di gamberi
- 600 g di cozze
- 200 g di vongole
- 1 kg di pomodori
- 1 dl di vino bianco secco
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 160 g di pane casereccio
- maggiorana
- timo
- alloro
- prezzemolo
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Lavate le vongole e lasciatele in acqua salata per almeno un'ora.

• Lavate e asciugate tutti i pesci, i crostacei e i frutti di mare. In un tegame capiente fate aprire le cozze e le vongole; quindi filtrate il liquido di cottura e mettetela da parte i frutti di mare.

• Sempre nello stesso tegame fate imbiondire la cipolla e l'aglio tritati in un filo d'olio, quindi unitevi il sughetto filtrato dei frutti di mare e i pesci tagliati a pezzi. Regolate di sale e pepe, bagnate con il vino e lasciate evaporare.

• Aggiungete i pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzettini, diluite con 2-3 bicchieri d'acqua e fate cuocere fino alla ripresa del bollore. Unite le cozze, le vongole e i gamberi e fate insaporire per 10 minuti.

• Profumate con le erbe tritate e il peperoncino e regolate di sale e pepe. Servite la zuppa con fette di pane tostate in forno.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 55 Crema di asparagi con salmone affumicato

⌚ 20 min. 🍳 40 min.



### Ingredienti

- 600 g di asparagi bianchi
- 1 trancio di salmone affumicato da circa 200 g
- 2 scalogni
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 20 g di farina
- 1 dl di panna fresca
- coriandolo
- burro
- sale, pepe rosa

• Mondate gli asparagi, pelateli, lavateli e tagliateli a metà; mettete gli asparagi nel brodo bollente e fateli cuocere per circa 20 minuti, poi scolateli, tenete alcune punte da parte e frullate gli altri asparagi con il mixer a immersione.

• In una pentola fate sciogliere una noce di burro e rosolatevi gli scalogni tritati. Versate a pioggia la farina e fate scurrere leggermente, mescolando sempre per evitare che si attacchi. Continuando a mescolare, aggiungete il brodo di cottura degli asparagi poco alla volta e lasciate cuocere per qualche minuto. Unite gli asparagi frullati e continuate la cottura per circa 15 minuti. Infine incorporate la panna, regolate di sale e lasciate insaporire per un paio di minuti.

• Distribuite la vellutata nelle ciotole individuali e in ciascuna mettete un pezzo di salmone affumicato; guarnite con gli asparagi lasciati da parte e insaporite con il coriandolo tritato e una spolverata di pepe rosa.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 56 Passato di fave con seppioline croccanti

⌚ 20 min. 🍲 1 h



### Ingredienti

- ▶ 2 kg di fave fresche
- ▶ 400 g di seppioline
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 4 fette di pane raffermo
- ▶ coriandolo
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In un tegame fate scaldare un filo d'olio e soffriggetevi gli scalogni finemente tritati. Aggiungete le fave e fate insaporire per 5 minuti, mescolando.

● Unite il brodo in modo da coprire a filo le fave e cuocete a fiamma lenta per circa un'ora, mescolando di tanto in tanto; se necessario aggiungete altro brodo o acqua calda. Una decina di minuti prima che le fave siano cotte regolate di sale.

● Nel frattempo pulite le seppioline, lavatele e asciugatele. In una padella fate scaldare un paio di cucchiaini d'olio e fatevi saltare le seppioline fino a quando non saranno croccanti; regolate di sale.

● Con il mixer a immersione frullate i legumi in modo da ottenere una crema. Distribuite il passato nei piatti, unite le seppioline e spolverate generosamente con coriandolo, erba cipollina e pepe. Aggiungete un filo d'olio a crudo e servite con dadini di pane abbrustolito.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 57 Crema di zucca con gamberetti e semi

🕒 25 min. 🍳 35 min.



### Ingredienti

- 800 g di zucca
- 400 g di code di gamberi
- 1 arancia
- 1 cipolla bianca
- 1 dado vegetale (per 6 dl di brodo)
- 80 g di semi di zucca sguosciati
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe bianco

• Mondate la zucca e tagliate la polpa a tocchetti, poi sbucciate la cipolla e affettatela al velo.

• In un tegame con poco olio rosolate la cipolla a fiamma bassa; unite i pezzetti di zucca, salate leggermente e lasciate cuocere per 10 minuti. Versate il brodo in modo da coprire la zucca e proseguite la cottura per una ventina di minuti.

• Nel frattempo tostate i semi di zucca in un padellino senza l'aggiunta di grassi. Quando la zucca sarà diventata tenera frullatela con il mixer a immersione, aggiungete un po' di succo di arancia e continuate la cottura a fiamma bassa.

• Sciacquate i gamberi e fateli rosolare in padella con un filo d'olio per pochi minuti; bagnate con il succo d'arancia rimasto, lasciate evaporare e regolate di sale.

• Distribuite la crema di zucca nei piatti, unite i gamberi e i semi di zucca, spolverate con il pepe e servite.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 58 Impepata di cozze "scottadito"

🕒 30 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 2 kg di cozze
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ pepe

- Pulite le cozze strappando il filamento (bisso) che fuoriesce e raschiate i gusci con uno spazzolino o con un coltello; via via che le pulite mettetele in una ciotola con acqua fredda, infine sciacquatele sotto l'acqua corrente.

- In una casseruola capiente fate rosolare gli spicchi d'aglio tagliati a pezzi in qualche cucchiaino d'olio, quindi versatevi le cozze e fatele aprire a fuoco vivace, scuotendo di tanto in tanto la casseruola.

- Togliete dal fuoco, eliminate le cozze rimaste chiuse e i gusci vuoti, quindi cospargete la zuppa con il prezzemolo e pepate abbondantemente.

- Rimettete sul fuoco, lasciate insaporire per pochi minuti e servite l'impepata caldissima.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 59 Baccalà alla maniera vicentina

⌚ 20 min. 🕒 1 h



### Ingredienti

- 800 g di baccalà già ammollato
- 2 cipolle bianche grosse
- 4 filetti di acciuga sottolio
- 60 g di farina
- 6 dl di latte
- 20 g di parmigiano grattugiato
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Affettate finemente le cipolle, mettele in una casseruola con abbondante olio e le acciughe spezzettate e fatele stufare a fuoco lento.

- Nel frattempo pulite il pesce eliminando la pelle e le eventuali lische; tagliatelo in pezzi della stessa grandezza e infarinateli.

- Quando le cipolle si saranno ammorbidite, unite il pesce e cospargete la superficie con un po' di cipolle. Ricoprite a filo con il latte e unite il parmigiano grattugiato e il prezzemolo tritato.

- Regolate di sale e pepe e lasciate cuocere a fiamma bassa per almeno un'ora, fino a quando il latte non si sarà ristretto e avrà formato una crema. Controllate la cottura, poiché dipende molto dal pesce e dalla fiamma. Per evitare che il pesce si spezzi eccessivamente scuotete delicatamente il tegame invece di mescolare.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 60 Polpette di sgombrò in agrodolce

⌚ 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- 800 g di sgombrò
- 1 cipolla grande
- 1 uovo
- 40 g di pecorino
- 40 g di uvetta
- 80 g di pane raffermo
- zucchero
- 60 g di farina
- 1 dl di aceto di vino bianco
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Sciacquate gli sgombrò e lessateli per pochi minuti in acqua bollente salata; scolateli e lasciateli raffreddare.

• Pulite gli sgombrò in modo da prelevare tutta la carne, mettetela in una ciotola e unite l'uovo sbattuto, la mollica di pane, il pecorino grattugiato, l'uvetta ammollata, strizzata e spezzettata, un po' di prezzemolo tritato e un pizzico di sale e pepe.

• Con questo composto formate delle polpette grandi quanto una noce, passatele nella farina, e cuocetele in una padella con un filo d'olio; quindi toglietele dal fuoco.

• Affettate la cipolla e rosolatela in padella con qualche cucchiaino d'olio; mescolate poco zucchero con l'aceto e versate il composto nella padella; lasciate evaporare per un paio di minuti, quindi unite le polpette e fatele insaporire. Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire e servite.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 61 Cacciucco saporito alla livornese

⌚ 40 min. 🍲 2 h



### Ingredienti

- ▶ 400 g di pesci misti da zuppa (scorfanetti, gallinelle, boccacce, capponi ecc.)
- ▶ 200 g di polpi
- ▶ 200 g di seppie
- ▶ 400 g di palombo
- ▶ 400 g di crostacei misti (gamberi, cicale, scampi ecc.)
- ▶ 200 g di cozze
- ▶ 200 g di vongole
- ▶ 400 g di pomodori pelati
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 cipolla piccola
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 carota
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 4 fette di pane toscano
- ▶ peperoncino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Pulite il pesce da zuppa e il palombo, tagliate in 2-3 pezzi i pesci più grossi e tenete da parte lisce e teste; mettete le lisce e le teste in una pentola con gli odori, coprite a filo con acqua, salate e cuocete il brodo per almeno mezzora.

● Preparate un battuto con aglio, prezzemolo e peperoncino e fatelo rosolare in una pentola capiente; quindi unite il polpo pulito e tagliato a striscioline e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti. Aggiungete le seppie, pulite e tagliate a striscioline, bagnate con il vino, poi unite i pomodori spezzettati e cuocete per altri 15-20 minuti. Passate al setaccio il brodo; sgusciate i crostacei e fate aprire in un tegame i frutti di mare.

● Unite i pesci in base ai tempi di cottura: iniziate con il palombo, poi i pesci da zuppa e i crostacei tagliati a pezzetti, aggiungendo via via anche del brodo. Infine unite i frutti di mare, lasciate insaporire e togliete dal fuoco. Servite la zuppa con il pane abbrustolito.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 62 Zuppa di pesce spada e vongole veraci

🕒 35 min. 🍲 15 min. + 1 h



### Ingredienti

- 1 kg di vongole veraci
- 400 g di pesce spada
- 200 g di pomodorini
- 1 dl di vino bianco secco
- 1 cipollotto
- 1 bustina di zafferano
- prezzemolo
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Lavate le vongole e lasciatele in acqua salata per almeno un'ora.

- Sciacquate il trancio di pesce spada, asciugatelo con carta assorbente, eliminate la pelle e l'eventuale vertebra centrale e tagliatelo a tocchetti. Tuffate i pomodorini per un paio di minuti in acqua bollente, scolateli, pelateli, tagliateli a metà, privateli dei semi e spezzettateli.

- In un tegame capiente fate soffriggere in qualche cucchiaino d'olio il cipollotto tritato con un po' di peperoncino; unite il pesce spada e fatelo rosolare per 4-5 minuti, quindi irrorate con il vino e lasciatelo evaporare. Unite i pomodorini, un paio di mestoli d'acqua calda con lo zafferano e il prezzemolo tritato; regolate di sale e cuocete per altri 5 minuti.

- Mettete le vongole in una casseruola, copritele e fatele aprire a fuoco vivo; scolatele e unitele alla zuppa insieme al loro liquido filtrato, lasciate insaporire per pochi minuti e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce



## 63 Zuppa mista di crostacei e molluschi

🕒 15 min. 🍳 20 min. + 1 h



### Ingredienti

- ▶ 12 gamberi
- ▶ 12 canocchie
- ▶ 400 g di vongole
- ▶ 480 g di cozze
- ▶ 120 g di totani
- ▶ 8 g di brodo granulare di pesce (per 5 dl di brodo)
- ▶ 2,4 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe in grani

- Lavate le vongole e lasciatele spurgare in acqua salata per almeno un'ora.
- Pulite bene i gusci delle cozze e delle vongole; lavate i totani e tagliateli a pezzetti; sciacquate accuratamente le canocchie e i gamberi.
- In una pentola soffriggete l'aglio con un po' di olio; aggiungete le vongole e le cozze e fatele aprire.
- Versate nella pentola le canocchie e i gamberi, irrorando con il vino. Fate ritirare un po', quindi aggiungete 1/2 l di brodo e portate a ebollizione. Regolate di sale.
- Quasi a fine cottura unite i totani e fate cuocere per qualche minuto. Servite la zuppa calda spolverando con pepe macinato al momento.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 64 Sauté delicato di vongole fresche

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 1 h



### Ingredienti

- 2 kg di vongole
- 2 spicchi d'aglio
- 2 dl di vino bianco secco
- peperoncino
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Sciacquate le vongole sotto l'acqua corrente, quindi mettele in una ciotola con acqua fredda e sale e lasciatele spurgare per almeno un'ora, cambiando più volte l'acqua (se sul fondo della ciotola trovate ancora sabbia prolungate il tempo di ammollo).

- In un tegame capiente scaldate qualche cucchiaio d'olio e fatevi soffriggere gli spicchi d'aglio tagliati a pezzettini, un po' di peperoncino e un ciuffo di prezzemolo tritato.

- Versate le vongole e lasciatele insaporire per un paio di minuti, quindi sfumate con il vino e cuocete a fuoco vivace per 6-8 minuti; durante la cottura scuotete spesso il tegame, in modo che i molluschi prendano calore uniformemente.

- Con una schiumarola prelevate le vongole, mettele in una zuppiera, quindi con un colino filtrate il sughetto di cottura e versatelo sulle vongole; spolverate con il pepe e servite il sauté ben caldo.

Pesce in padella e zuppe di pesce





## 65 Guazzetto rapido dell'Adriatico

🕒 20 min. 🍲 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 kg di pesce misto già pulito (merluzzetti, nasellini, triglie ecc.)
- ▶ 4 scampi
- ▶ 4 canocchie
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 bustina di zafferano
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Sciacquate pesci e crostacei e tagliate i primi in 2-3 pezzi.
- Mondate la cipolla, affettatela a velo e fatela soffriggere in una casseruola con qualche cucchiaio d'olio; aggiungete il pesce, coprite a filo con l'acqua in cui avrete sciolto lo zafferano e portate a bollore.
- Unite il vino, regolate di sale e fate cuocere a fiamma moderata per circa 15 minuti.
- Aggiungete le canocchie e gli scampi e lasciate cucinare per altri 5 minuti.
- Insaporite con peperoncino e prezzemolo finemente tritato e servite il guazzetto ben caldo.



Pesce in padella e zuppe di pesce





## 66 Zuppa cremosa di cozze e fagioli



### Ingredienti

- 200 g di cozze
- 360 g di fagioli cannellini secchi
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 160 g di polpa di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale

⌚ 20 min. 🕒 1 h e 20 min. + 8 h



- Mettete in ammollo i fagioli per circa 8 ore in acqua tiepida.
- Trascorso questo tempo mondate la cipolla, il sedano e la carota, tagliateli a pezzi e versateli in una pentola di acqua in cui lesserete i fagioli per circa un'ora, schiumando ogni tanto.
- Lavate accuratamente le cozze e fatele aprire in padella con un filo d'olio. Scolatele e filtrate il liquido di cottura.
- Fate colorire in una pentola lo spicchio d'aglio con un po' di olio, versate la polpa di pomodoro e fate cuocere per 20 minuti; aggiungete le cozze con il loro liquido di cottura filtrato e i fagioli. Proseguite la cottura per qualche minuto, aggiustando di sale, e servite.





## 67 Crema di funghi con gamberi e merluzzo

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- 280 g di code di gamberi
- 120 g di filetti di merluzzo
- 280 g di funghi champignon
- 200 g di patate
- 2 scalogni
- 1 dado vegetale (per circa 6 dl di brodo)
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Pelate le patate e tagliatele a tocchetti; pulite i funghi eliminando le parti terrose, lavateli rapidamente e affettateli (lasciatene qualcuno intero per decorare) con un panno umido.

- In una casseruola fate appassire 1 scalogno tritato, quindi unite le patate, fatele dorare e unite i funghi a fette. Lasciate rosolare per 4-5 minuti, quindi coprite a filo con il brodo ben caldo e cuocete per circa 20 minuti; se necessario durante la cottura unite altro brodo.

- Tagliate il pesce a tocchetti e lavate-lo insieme alle code di gamberi. In una casseruola fate rosolare lo scalogno rimasto tritato, unite i funghi lasciati interi e fateli cuocere per 6-8 minuti. Aggiungete il merluzzo e i gamberi, regolate di sale e pepe e portate a cottura.

- Frullate la vellutata di funghi, mescolatevi il pesce e lasciate insaporire per qualche minuto a fuoco lento. Cospargete con erba cipollina tritata e servite.

Pesce in padella e zuppe di pesce







## 68 Triglie in guazzetto con cannellini

🕒 35 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di triglie
- ▶ 200 g di fagioli cannellini lessi
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 8 g di brodo granulato di pesce (per 5 dl di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 mazzetto di aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Eviscerate le triglie e squamatole. Preparate un battuto con sedano, carota e cipolla e fatelo stufare in un tegame con un filo d'olio; unite il brodo di pesce e il vino bianco, regolate di sale e lasciate cuocere per pochi minuti.

● Aggiungete i pomodori tagliati a pezzi, coprite, portate a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco dolce per una ventina di minuti.

● In una padella antiaderente scaldate un po' d'olio, unite le triglie salate e pepate e cuocetele pochi minuti per parte.

● Adagiate i fagioli scolati nelle singole fondine, aggiungete un mestolo di zuppetta e sistematevi sopra le triglie.

● Guarnite con ciuffetti di aneto, aggiustate di sale e pepe e servite.



Pesce in padella e zuppe di pesce