

## *Il pesce di "Romano" (forma ridotta)*

### Bagun di acciughe

700gr. acciughe fresche  
500gr. pomodori maturi  
3 spicchi d'aglio  
1 cipolla  
alcune foglie di prezzemolo e basilico  
un bicchiere di vino bianco secco  
mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
sale

Pulire le acciughe, togliendo la testa, le interiora, la lisca e lavarle. Tritare la cipolla, l'aglio ed il prezzemolo e farli soffriggere con l'olio in un tegame. Pulire i pomodori, spellarli e tagliarli a pezzetti ed aggiungerli al soffritto. Salare e cuocere per un quarto d'ora. Unire il vino lasciare evaporare per alcuni minuti ed aggiungere le acciughe che andranno cotte per sei - sette minuti. Servire il bagnun in terrine sul cui fondo ci sarà una fetta di pane tostato insaporito all'aglio e cospargere il tutto con basilico tritato.

### Acciughe con patate o alla vernazzese

600gr di acciughe fresche  
500gr di patate non farinose  
1 cipolla  
500gr di pomodori maturi  
3 spicchi d'aglio  
alcune foglie di prezzemolo e basilico  
olio extravergine d'oliva  
sale

Pulire, diliscare e lavare le acciughe. Pulire i pomodori eliminando la buccia, i semi ed il liquido. Spellare le patate, tagliarle a fettine di medio spessore e fatele sbollentare per alcuni minuti in acqua salata. Tagliare la cipolla sottilmente e tritare insieme aglio prezzemolo e basilico. In una teglia da forno unta con abbondante olio sistemare a strati acciughe e patate, ogni volta coprendo con i pomodori tritati grossolanamente, le cipolle, il trito di erbe e aglio, il sale e qualche goccia d'olio. Completare l'ultimo strato con fette di patate. Versare ancora un filo d'olio e cuocere in forno caldo per circa venti minuti.

### Acciughe all'agro

700gr di acciughe fresche  
3 limoni

2 bicchieri di vino bianco  
2 bicchieri d'aceto  
1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
3 spicchi d'aglio  
sale  
alcuni rametti di timo o origano

Pulire e diliscare le acciughe. Lavare ed asciugarle accuratamente, disporle in un contenitore , ricoprile con il vino bianco e l'aceto e lasciarle marinare per due ore. Passato il tempo scolare ed asciugare le acciughe, sistemarle a strati con poco sale, l'aglio tagliato a fettine sottili, il timo o l'origano ed il succo di limone. Coprire il tutto d'olio e consumarle dopo almeno due ore dalla preparazione.

### Acciughe ripiene fritte

700gr di acciughe fresche  
la mollica di tre panini  
1 bicchiere di latte  
5 uova  
3 cucchiari di parmigiano grattugiato  
2 spicchi d'aglio  
sale  
alcuni rametti di maggiorana fresca  
olio d'oliva per friggere  
pane grattugiato

Pulire, diliscare e lavare le acciughe. Tritare la mollica di pane inzuppata di latte con l'aglio e la maggiorana, aggiungere al trito due uova , il formaggio grattugiato ed il sale. Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido. Disporre sopra ad un'acciuga una parte di ripieno e con un'altra ricoprirla, continuare con questa operazione finché ci saranno acciughe e ripieno. Passare le acciughe nell'uovo sbattuto e leggermente salato e poi nel pane grattugiato. Friggere in abbondante olio bollente

### Cozze farcite

16 grandi cozze  
60gr di mollica di pane  
1 bicchiere di latte  
300gr di salsiccia  
 $\frac{1}{2}$  cucchiario di pecorino grattugiato  
1 uovo  
5 cucchiari d'olio extravergine d'oliva  
2 scalogni  
2 spicchio d'aglio  
1 bicchiere di vino bianco secco

6 pomodori grandi e ben maturi  
1 rametto di timo  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Bagnare la mollica di pane nel latte e dopo circa 15 minuti tritarla assieme all'aglio ed al prezzemolo. Dentro ad una terrina mettere la salsiccia, liberata dal budello, con il pane tritato, il pecorino, l'uovo e lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Pulire e lavare accuratamente le cozze, poi, con l'ausilio di un coltello, aprirle tagliando il nervo che le tiene unite ma avendo cura di lasciare le due conchiglie attaccate, conservare il liquido delle cozze filtrandolo. Riempire ciascuna cozza con un buon cucchiaino d'impasto. Tritare gli scalogni e farli imbiondire nell'olio, mettere le cozze e dopo alcuni minuti bagnare con il vino bianco, lasciare evaporare, aggiungere i pomodori spellati, spremuti del liquido, eliminati i semi e tritati, il liquido delle cozze ed il timo. Cuocere per circa 25 minuti a fuoco moderato. Servire le cozze, se si gradisce, con maionese aioli.

### Zuppa di cozze e cannellini

150gr di fagioli cannellini secchi  
4 pomodori maturi  
 $\frac{1}{2}$  peperoncino piccante  
1kg di cozze  
1 cipolla  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
1 bicchiere di vino bianco secco  
2 litri d'acqua  
1 rametto di timo  
3 patate  
3 spicchi d'aglio

Lasciare a bagno una notte i fagioli nell'acqua con una punta di bicarbonato. Tritare la cipolla e l'aglio, fare rosolare con tre quarti dell'olio, aggiungere i fagioli i pomodori pelati, spremuti dal liquido vegetativo, privati dei semi e tritati, il peperoncino, le patate sbucciate, lavate e tagliate a cubetti molto piccoli, il timo, l'acqua e fare cuocere per circa 1e  $\frac{1}{2}$  - 2 ore. Pulire accuratamente le cozze, metterle dentro ad una pentola con il vino bianco, coprire con un coperchio e farle aprire su fuoco vivo. Una volta aperte, togliere le cozze dalle conchiglie, filtrare il liquido di cottura e aggiungerlo alla zuppa di cannellini. Cinque minuti prima di togliere dal fuoco la zuppa aggiungere le cozze. Servire con crostini all'aglio.

### Spaghetti con vongole

1kg di vongole  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di prezzemolo tritato  
2 spicchi d'aglio tritati  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

$\frac{1}{2}$  peperoncino (facoltativo)

Lasciare sotto l'acqua corrente le vongole per un paio d'ore, poi lavarle e quindi farle aprire, mettendole su fuoco vivo dentro ad una pentola con coperchio. Una volta aperte, togliere le vongole dal guscio e filtrare l'acqua rimasta nella pentola. Mettere dentro ad una padella l'olio con il prezzemolo, l'aglio, il peperoncino e fare brevemente rosolare, aggiungere le vongole e l'acqua di cottura filtrata, fare sobbollire per alcuni minuti e poi far saltare, nell'intingolo così preparato, gli spaghetti cotti al dente.

### Zuppa di cozze e vongole allo zafferano

1 kg di cozze  
1 kg di vongole  
2 scalogni  
2 bicchieri di vino bianco secco  
1 pizzico di zafferano in pistilli  
50cl di panna  
3 carote novelle  
la parte bianca di due porri  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Lavare e grattare accuratamente le cozze. Pelare e tritare lo scalogno. Dentro ad una pentola mettere lo scalogno, le cozze e un bicchiere di vino bianco, coprire con un coperchio e fare aprire le cozze su fuoco vivo. Una volta cotti togliere i mitili dal guscio e filtrare il liquido di cottura. Lasciare le vongole sotto l'acqua corrente per un paio d'ore, lavarle e fare lo stesso procedimento delle cozze. Unire i due liquidi di cottura dentro ad una pentola assieme allo zafferano in pistilli. Lo zafferano per esaltare il proprio sapore deve restare in infusione per circa un'ora. Mettere il liquido sul fuoco e lasciare ridurre per un minuto, aggiungere la panna e portare ad ebollizione per un minuto. Tenere al caldo. Pulire le carote ed i porri e tagliarli in julienne molto sottili. Dentro ad una padella mettere l'olio e far saltare le verdure sopra fuoco medio per circa 3-4 minuti, aggiungere le cozze, le vongole e la zuppa allo zafferano, portare ad ebollizione e servire accompagnata da crostini.

### "Buridda"

2 cipolle medie  
2 spicchi d'aglio  
Poche foglie di prezzemolo  
3 acciughe salate,  
1 bicchiere d'olio extra vergine d'oliva  
Pomodori maturi 700gr  
Funghi secchi 25gr.  
Pesce fresco (solitamente: anguilla, rana pescatrice, nocciolo, seppie, scorfani, gronco, pesce prete e sugherelli)Kg. 1,500

Sale

*Pulire, diliscare e fare a pezzi il pesce. Fare sciogliere nell'olio caldo le acciughe diliscate, aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e fare soffriggere finché il battuto non sarà dorato, solo allora mettere il pesce in pentola e dopo cinque minuti di cottura unirvi i funghi secchi ammolliati nell'acqua tiepida e tagliuzzati grossolanamente, i pomodori spellati e tritati ed il sale. Lasciare cuocere a fuoco basso per una ventina di minuti circa e servire la buridda con crostini di pane strofinati d'aglio. Si può rendere più saporita questa preparazione, aggiungendo al soffritto sopraddetto alcuni sugherelli lessati dapprima e poi passati al setaccio.*

### **Riso saltato al granchio**

250gr di riso thaï profumato  
100gr di polpa di granchio  
1 spicchio d'aglio  
3 cucchiaini di olio di arachidi  
3 cucchiaini di salsa di soia (possibilmente giapponese)  
2 cucchiaini di erba cipollina  
pepe

Lavare il riso, colarlo e tuffarlo dentro ad una casseruola con 1 litro di acqua fredda, portare a bollore, mescolando regolarmente con un cucchiaio di legno, contare 5 minuti da quando l'acqua inizia a bollire e colare. Mettere il riso dentro ad una padella anti aderente e fare scaldare a fuoco dolce, mescolando, per 5 minuti. Togliere l'anima dall'aglio e schiacciarlo. Scaldare l'olio di arachide dentro ad una padella, meglio sarebbe un wok, fare imbiondire l'aglio. Battere le uova con una frusta, poi versarle nell'olio profumato senza smettere di mescolare. Aggiungere il riso, la salsa di soia, abbondante pepe e la polpa di granchio mescolare bene. Quando il riso sarà ben caldo mettere l'erba cipollina tritata, mescolare e servire.

### **Tonno sott'olio**

1 kg. di tonno fresco  
4lt. d'acqua  
400gr. di sale marino grosso  
4 foglie d'alloro  
4 foglie di salvia  
2 rametti di rosmarino  
1 limone non trattato  
olio d'oliva

Lasciare il tonno almeno un notte in frigo sopra ad una griglia e spolverato di sale fino, in modo che scoli il sangue. Preparare il brodo per la cottura del tonno: in una pentola capace mettere l'acqua, il sale (per ogni litro d'acqua è necessario 100gr. di sale) le erbe aromatiche ed il

limone tagliato a fettine. Quando l'acqua bolle mettere il tonno lavato dal sale. Fare cuocere per 90 minuti a fuoco moderato, l'acqua deve sobbollire. Scolare il pesce e farlo raffreddare sopra ad una griglia in luogo fresco, solitamente nel frigorifero, per 48 ore. Passato questo tempo pulire il tonno dalle eventuali lisce e dalla pelle, cercando di non sbriciolarlo. Mettere il tonno in vasi dall'imboccatura piuttosto larga, coprirlo d'olio d'oliva, sigillare i vasi e sterilizzare mettendo i vasetti in acqua fredda e portare ad ebollizione. Far bollire per 25 minuti e far raffreddare nell'acqua. Il tonno va consumato almeno 40 giorni dalla data di preparazione.

Questa ricetta mi è stata fornita dalla figlia di un vecchio pescatore di Priaruggia a Genova, l'olio d'oliva è più indicato rispetto all'extravergine perché quest'ultimo con la cottura tende ad diventare rancido.

### Tonno in agrodolce

800gr. di tonno a fette  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'olio extravergine d'oliva + olio d'oliva per friggere  
100gr. di farina  
3 cipolle di Tropea  
1 bicchiere d'aceto di vino rosso  
2 spicchi d'aglio  
10 foglie di salvia  
1 cucchiaino di zucchero  
sale

Lavare le fette di tonno, asciugarle, tagliarle a pezzetti regolari, infarinarle e friggerle nell'olio bollente. Non fare colorire troppo il tonno, scolarlo dall'olio, asciugarlo sopra a della carta assorbente e tenerlo al caldo. Tagliare a fettine sottili le cipolle, tritare l'aglio con la salvia e fare rosolare il tutto nell'olio, salare e aggiungere l'aceto e lo zucchero. Far appassire bene le cipolle e aggiungere il tonno. Far insaporire per alcuni minuti e servire con il sugo di cottura.

### Tonno all'uso di Camogli

800gr. di tonno  
30gr. di funghi secchi  
2 filetti d'acciuga dissalata  
2 spicchi d'aglio  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato  
30gr. di pinoli  
3 bicchieri di vino bianco  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'olio  
sale e pepe  
1 cucchiaio di farina  
il succo di  $\frac{1}{2}$  limone

30gr. di burro

Far sciogliere le acciughe nell'olio caldo, aggiungere un trito di aglio e prezzemolo, i funghi secchi già rinvenuti in acqua tiepida e i pinoli. Far soffriggere e bagnare con il vino bianco. Addensare il sugo con un cucchiaino di farina sciolta in poca acqua, aggiungere il tonno tagliato a fette, salare e pepare e cuocere per circa 10-15 minuti. Una volta cotto il tonno toglierlo dalla padella e serbarlo al caldo. Aggiungere al sugo di cottura il succo di  $\frac{1}{2}$  limone e il burro, far restringere per alcuni minuti e servire il tonno con la salsa così preparata.

### Tartara di tonno

600gr. di filetto fresco di tonno  
2 scalogni grigi  
il succo di un limone  
4 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
un pizzico di coriandolo in polvere  
1 cucchiaino di erba cipollina tritata  
sale e pepe

Pulire il tonno dalle eventuali spine e tagliarlo con il coltello in piccolissimi dadi. Tritare finemente gli scalogni e incorporarli al tonno assieme al coriandolo, all'erba cipollina, al sale, al pepe, al succo di limone e all'olio. Mettere in frigorifero per almeno un'ora. Con due cucchiaini da minestra modellare con il tonno delle "quenelle" ovvero una sorta di "polpetta" della dimensione di un uovo. Sistemare sopra ad un piatto da servizio, decorare con foglie di cerfoglio e servire ben freddo, accompagnando con fette di pane casereccio grigliato.

### Rombo in brodetto

1 rombo di almeno 1kg e  $\frac{1}{2}$   
1 cipolla  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
3-4 ciuffetti di prezzemolo  
 $\frac{1}{2}$  bottiglia di vino malvasia  
Sale e pepe  
2-3 cucchiaini di farina

Usare una pentola larga dal fondo spesso, possibilmente di ghisa. Tritare l'aglio e la cipolla, soffriggere nell'olio senza far colorare, aggiungere il rombo, spellato tagliato a pezzi e leggermente infarinato, farlo dorare. Salare, pepare, bagnare con la malvasia e finire di cuocere, con coperchio, in forno già caldo (200°) per circa 20 minuti. Spolverare di prezzemolo e servire con polenta bianca

### Seppie col Nero

1kg e  $\frac{1}{2}$  di seppie  
1 piccola cipolla  
2 spicchi d'aglio  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere di olio extravergine d'oliva  
Sale e pepe  
1 bicchiere di vino bianco secco  
Alcune foglie di prezzemolo

Pulire e lavare le seppie, tenendo da parte le sacche che contengono il liquido nero. Tritare la cipolla e l'aglio, soffriggere nell'olio, aggiungere le seppie tagliate a strisce di circa 1 centimetro e dopo circa 5 minuti bagnare con il vino bianco. Mettere 4-5 sacchetti contenenti l'inchiostro con poca acqua calda. Cuocere per 40 minuti circa a fuoco dolce, salare, pepare e servire con polenta bianca.

### Folpi (polpi) in teglia

1kg di polpi  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere di olio extravergine d'oliva  
una noce di burro  
sale  
2 chiodi di garofano  
2 foglie di alloro  
 $\frac{1}{2}$  bottiglia di vino rosso

Pulire e tagliare a pezzi i polpi, metterli dentro ad un pentola (tecia) possibilmente in ghisa con l'olio, il burro, i chiodi di garofano e l'alloro. Farlo rosolare, bagnare con il vino bianco e cuocere a fuoco dolce fino a che il polpo non sarà morbido (45-60 minuti). Durante la cottura, se dovesse asciugare troppo, aggiungere acqua o brodo di pesce caldo, aggiustare di sale all'ultimo e servire con polenta bianca

### Pesci in saor (ricetta tradizionale per la festa del Redentore)

1kg di sarde, ma anche sgombri, aguglie, acciughe, passere piccole ecc  
1kg di cipolle bianche  
olio per friggere + 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
2 bicchieri di aceto di vino rosso  
1bicchiere di vino bianco  
1cucchiaino di zucchero  
50gr di uvetta sultanina  
20gr di pinoli  
sale



farina

Pulire i pesci, lavarli, asciugarli, passarli nella farina e friggerli in olio bollente. Colarli, quando sono ancora abbastanza morbidi, asciugarli sopra carta straccia e salarli. Tagliare le cipolle a fette sottili, metterle in padella con l'olio extravergine e farle cuocere a fuoco dolce, quando sono cotte, aggiungere l'uvetta, i pinoli, bagnare con l'aceto ed il vino bianco, far bollire per 2 minuti e togliere dal fuoco. Sistemare i pesci dentro ad un terrina e ricoprirli con le cipolle e l'aceto. Prima di assaporare questo piatto è meglio aspettare 2-3 giorni.

### Ravioli di pesce

3 scarole bianche

1kg di polpa di pesce da scegliere tra nasello, cernia, anguilla, pescatrice, branzino, scorfano rosso (cappone)

250gr di mollica di pane

4 acciughe salate

60gr di pinoli

15gr di funghi secchi

$\frac{1}{2}$  bicchiere di olio extravergine d'oliva

1,300kg di farina di semola

1 bicchiere di vino bianco secco

sale

Pulire la scarola, togliere le foglie esterne più dure, lavarla e bollirla in poca acqua salata per circa 6-8 minuti. Colare e farla sgocciolare bene strizzandola, una volta raffreddata, con le mani. Frullare i pinoli con  $\frac{1}{2}$  bicchiere d'acqua tiepida e con quest'acqua ammorbidire la mollica di pane. Ammollare i funghi secchi in acqua tiepida. Frullare il pesce ben diliscato con i funghi secchi, il pane ammorbidito con il latte di pinoli e i filetti di acciuga dissalata. Dentro ad una terrina lavorare il pesce frullato con le scarole tritate e metà olio fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. Impastare la farina con il bicchiere di vino bianco, il restante olio, acqua tiepida e lavorare fino a che la pasta non diventi abbastanza morbida. Iniziare a tirare le sfoglie molto sottili con l'apposita macchina, tenendo coperta la restante pasta per non farla seccare e fare i ravioli. Farli seccare per qualche tempo, lessarli in acqua salata e condirli con sugo di funghi o di pesce

### Salsa di pesce per condire i ravioli

800gr di scorfano rosso o gallinella

2 chiodi di garofano

3 acciughe salate

2 spicchi d'aglio

1 cipolla piccola

$\frac{1}{2}$  bicchiere di vino bianco

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di prezzemolo  
7-8 pomodori ben maturi  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
15gr di pinoli  
sale

Dopo aver pulito e lavato i pesci metterli dentro ad una pentola stretta e coprirli a pelo d'acqua fredda con i chiodi di garofano ed il sale, porre su fuoco moderato e, appena comincia a bollire togliere e fare raffreddare. Spolare il pesce eliminando tutte le spine. Frullare o tritare le acciughe diliscate e dissalate con l'aglio, il prezzemolo, la cipolla e soffriggere nell'olio. Aggiungere i pomodori spellati, privati dei semi, sgocciolati e tritati, fare cuocere per cinque minuti, aggiungere il vino bianco, la polpa di pesce e poca acqua di cottura del pesce. Fare cuocere a fuoco dolce per circa 40-50 minuti.

Salsa ai funghi genovesi

30gr di funghi secchi  
2 acciughe salate  
6 pomodori ben maturi  
15gr di pinoli  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'olio extravergine d'oliva

Mettere i funghi secchi ad ammorbidirsi in acqua tiepida e quando sono ben ammorbiditi, premerli con le mani per togliere l'acqua in eccesso, tritarli con l'aglio, i pinoli, le acciughe dissalate e diliscate e fare rosolare. Spellare i pomodori privarli dei semi e tritarli, aggiungerli ai funghi e fare cuocere a fuoco lento per circa 30-40 minuti

### Riso arrosto al baccalà

1 cipolla  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di prezzemolo tritato  
2 spicchi d'aglio  
10gr di funghi secchi  
5- 6 pomodori ben maturi  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
300gr di baccalà dissalato  
1 bicchiere di vino bianco  
20gr di pinoli  
500gr di riso vialone

Tritare la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, i pinoli, i funghi secchi ammorbiditi in acqua tiepida e soffriggere nell'olio per alcuni minuti, aggiungere i pomodori spellati, privati dei semi e tritati, fare cuocere per alcuni minuti, bagnare con il vino bianco, mettere il baccalà e cuocere per circa 15 minuti. Lessare il riso in acqua salata e colare al dente. Condire il riso con il baccalà, sistemarlo dentro ad una teglia unta leggermente d'olio, spolverare la superficie con pane grattugiato e cuocere in forno già caldo per circa 30 minuti.

### Minestra di riso al sugo di cernia

350gr di riso  
700gr di polpa di cernia  
10gr di pinoli  
1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
2 acciughe salate  
5 pomodori ben maturi  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di prezzemolo tritato  
la punta di un peperoncino (facoltativo)  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'olio  
sale  
10-15 fili di zafferano  
1 bicchiere di vino bianco

Tritare la cipolla con l'aglio, il prezzemolo e soffriggerla con l'olio, aggiungere la acciughe dissalate e diliscate, dopo che le acciughe si sono sciolte bagnare con il vino bianco e far evaporare. Aggiungere i pomodori pelati, privati dei semi, tritati e dopo circa 15 minuti di cottura mettere il pesce, privato della lisca, tagliato a pezzetti. Dopo 5-6 minuti unire i pinoli frullati e sciolti in un bicchiere d'acqua calda assieme ai fili di zafferano. Cuocere per alcuni minuti e versare il riso già lessato e colato al dente cuocere per altri 4 - 5 minuti e servire.

## Tiella

Riso, patate e cozze

1kg di cozze  
250gr di riso tipo vialone o baldo  
500gr di pomodori ben maturi  
600gr di patate di pasta gialla  
2 cipolle  
50gr di pecorino grattugiato  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato  
sale e pepe

Lavare e pulire accuratamente le cozze, farle "aprire" sopra al fuoco dentro ad una pentola con coperchio. Togliere dalle valve le cozze e conservare l'acqua di cottura filtrata. Sciacquare in acqua il riso. Ungere un tegame, possibilmente di terraglia, e cospargere il fondo con metà dei pomodori spezzettati, le cipolle tagliate a fettine sottili, una parte di aglio e prezzemolo tritato, un pizzico di sale e pepe. Sopra a questo strato farne uno di patate, sbucciate, lavate e tagliate a fette non troppo sottili, di cozze e di riso. Cospargere ancora con pomodori, aglio e prezzemolo, pecorino, olio, sale e pepe. Per ultimo mettere uno strato di patate che andranno condite con aglio e prezzemolo, olio, pecorino e mollica di pane

grattugiato. Versare l'acqua delle cozze e infornare in forno già caldo (200° circa) per circa 35-40 minuti. Se durante la cottura dovesse asciugare troppo aggiungere un poco di acqua tiepida.

### Triglie alla ligure

6 triglie del peso di circa 200gr cadauna  
½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
½ cucchiaino di prezzemolo tritato  
2 spicchi d'aglio tritato  
1 bicchiere di vino bianco  
5 pomodori ben maturi  
2 acciughe dissalate e diliscate  
20gr di funghi secchi  
sale e pepe  
una decina di capperi dissalati  
una ventina di olive nere taggiasche

Squamare delicatamente le triglie, sventrarle, pulirle, lavarle con cura e asciugarle. Scaldare l'olio dentro ad una padella, farvi sciogliere le acciughe e aggiungere i capperi, le olive, i funghi secchi (ammollati per circa venti minuti in acqua tiepida) scolati e tritati, l'aglio ed il prezzemolo. Dopo due minuti mettere i pomodori spellati, spremuti, privati dei semi e tritati, bagnare con il vino bianco. Cuocere per circa 25-30 minuti, se asciugasse troppo aggiungere un poco di acqua. Sistemare nella padella le triglie, condire con sale e pepe e cuocere per altri 10 minuti a fuoco basso con coperchio.

### Filetti di triglie alla crema di zafferano

6 filetti di triglia  
25cl di brodo di pesce  
10-15 stami di zafferano  
10cl di panna  
1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

Su fuoco dolce, far ridurre della metà il brodo di pesce, aggiungere quindi lo zafferano, la panna, portare ad ebollizione e far ridurre ancora di un terzo, questa salsa dovrà risultare di una consistenza sciropposa. Scaldare l'olio dentro ad una padella, quando è ben caldo, mettere i filetti con la pelle in basso e cuocere per 30 secondi, girarle e cuocere parimenti per altri 30 secondi. Asciugare le triglie sopra a della carta assorbente dall'olio in eccesso. Sistemare le triglie dentro ad un piatto da servizio, salare, aggiungere un giro di pepe nere, versarvi sopra la salsa e servire.

### Triglie al burro rosso e cetrioli

6 filetto di triglia

4 scalogni

25cl di vino rosso

1 cetriolo

1 mazzetto di sapori composto da: prezzemolo, rosmarino, salvia, alloro, timo

100gr di burro

sale e pepe

Pelare e tritare finemente gli scalogni, metterli dentro ad un pentolino assieme al vino, portare ad ebollizione e lasciare ridurre dolcemente fino a che non ne rimanga un cucchiaino. Spellare il cetriolo, eliminare le estremità e con un mandolino tagliarlo a fettine molto sottili nel senso della lunghezza. Mettere le fette di cetriolo una sull'altra e tagliarle in lunghezza fino ad ottenere degli "spaghetti", tuffarli in acqua bollente salata, far riprendere il bollore, colare, raffreddare in acqua fredda e stendere sopra ad uno strofinaccio da cucina per asciugare. Mettere abbondante acqua dentro ad una vaporiera con il mazzetto di sapori e portare a bollire. Rimettere la riduzione di scalogno e vino rosso sul fuoco, aggiungere poco alla volta il burro, ben freddo e tagliato a cubetti, incorporandolo con una spatola di legno, aggiustare di sale. Scaldare per alcuni minuti gli spaghetti di cetriolo in forno già caldo. Cuocere nella vaporiera le triglie, con la pelle in basso, per tre minuti con coperchio. Sistemare le triglie sopra gli spaghetti di cetriolo, salare con alcuni grani di sale grosso, versare un cordone di salsa e servire.

### Triglie al forno su crostoni di pane

1 grossa triglia di scoglio che sia di peso tra i 600 e i 800grammi

alcuni rametti di rosmarino

alcuni rametti di timo

alcuni semi di finocchio

20 foglie di basilico

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 pezzo di zenzero fresco

sale grosso marino

6 piccoli crostoni di pane

sale e pepe

Pulire la triglia senza squamarla conservando il fegato. Salare e impepare l'interno, guarnire la pancia con un rametto di rosmarino, uno di timo e alcuni semi di finocchio. Mischiare il sale grosso con del rosmarino, del timo, dei semi di finocchi tritati e fare, sopra una placca da forno, un piccolo zoccolo. Posare la triglia sul sale, bagnarla con l'olio e cuocerla in forno già caldo (200°) per 15 minuti. Lavare, asciugare e tritare il basilico. Durante la cottura della triglia schiacciare con la forchetta il fegato e mischiarlo con un filo d'olio, poco pepe, sale ed un pizzico di basilico. Fregare i crostoni con lo zenzero, cospargerli della salsa preparata con il fegato e metterli per un minuto in forno. Servire la triglia con i crostoni.

### Triglie fredde con salsa di menta

8 triglie del peso di circa 150-200gr cadauna

300gr di mollica di pane

$\frac{1}{2}$  bicchiere d'aceto di vino bianco

una ventina di foglie di menta

20 gr di capperi dissalati

4 acciughe dissalate e spinate

2 cucchiaini di zucchero

1 e  $\frac{1}{2}$  bicchieri d'olio extravergine d'oliva

$\frac{1}{2}$  cucchiaio di prezzemolo tritato

olio per friggere

farina

Infarinare le triglie e friggerle in abbondante olio bollente. Colarle dall'olio, farle asciugare sopra a della carta assorbente e lasciarle intiepidire. Bagnare il pane nell'aceto mischiato con acqua, strizzarlo e tritarlo con la menta, il prezzemolo, le acciughe, i capperi, lo zucchero e passare al setaccio. Al trito aggiungere a filo, come se fosse una maionese, l'olio lavorando con una frusta. Cospargere di salsa le triglie e servire. Questo piatto può essere consumato anche uno o due giorno dopo la preparazione.

### Triglie alla nizzarda

4 triglie piuttosto grandi o 8 piccole

$\frac{1}{2}$  bicchiere di olio extravergine d'oliva + olio per friggere

2 scalogni

la punta di un cucchiaio di concentrato di pomodoro

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

2 spicchi d'aglio

8 olive nere

6 pomodori ben maturi

3-4 rametti di timo

1 bicchiere di vino bianco

1 limone

sale e pepe

Soffriggere la cipolla, l'aglio e il prezzemolo tritato nell'olio. Unire i pomodori spellati, privati dei semi e tritati, la punta di concentrato di pomodoro, il timo sale e pepe. Cuocere per 15 minuti circa a fuoco dolce. Pulire, squamare, lavare, asciugare, infarinare e friggere le triglie, cuocere giusto il tempo per far assodare le carni. Unirle alla salsa di pomodori assieme al vino bianco e alle olive, coprire con coperchi e cuocere su fiamma dolce per 10 minuti. Servire guarnendo con fette di limone.

### Triglie alle foglie di vite

8 triglie dal peso 150-180gr cadauna  
8 foglie di vite  
sale e pepe  
1 bicchiere abbondante di olio extravergine d'oliva

Squamare, pulire e lavare le triglie, lasciando però all'interno il fegato. Asciugarle ed incidere, con la punta di un coltello affilato, il dorso in modo che siano aperte da questa parte oltre che lungo il ventre. Condirle con sale, pepe e abbondante olio. Immergere le foglie di vite (tante quante sono le triglie) in acqua bollente per 2 minuti o fino a che non siano morbide. Colarle, asciugarle e avvolgere ogni pesce in una foglia. Accomodare in un piatto da forno, bagnare con altro olio e cuocere in forno già caldo (200°) per 20 minuti.

### Triglie marinate al vino bianco

6 triglie piuttosto grandi  
1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva  
per la marinata  
1 cipolla  
2 piccole carote  
3 scalogni  
1 rametto di timo  
 $\frac{1}{2}$  litro di vino bianco secco  
3 cucchiaini di olio extravergine  
20 grani di pepe nero  
sale

Sfilettare i filetti di triglia, salarli e metterli dentro ad un piatto con un po' d'olio, tenere al fresco mentre si prepara la marinata. Pelare e tagliare in piccoli dadi la cipolla e gli scalogni. Dentro ad una casseruola dal fondo spesso versare un cucchiaino d'olio e rosolare, senza far colorire, per 2-3 minuti la cipolla e gli scalogni, aggiungere il vino bianco, il timo ed i grani di pepe. Lasciare cuocere a fuoco vivo per 20 minuti. Salare e pepare i filetti, fare scaldare due cucchiaini d'olio dentro ad una padella anti-aderente e posarvi i filetti con la pelle a contatto con il fondo. Scattarli rapidamente girandoli una volta, sistemarli dentro ad una terrina e ricoprirli con la marinata calda in modo che finiscano la cottura. Lasciarli raffreddare a temperatura ambiente per un ora e poi conservarli in frigorifero un giorno prima di servire.

### Orata in umido

Ingredienti

1 orata di circa kg. 1 e  $\frac{1}{2}$   
500gr. di pomodori  
1 cipolla

2 spicchi d'aglio nuovo  
3 rametti di timo fresco  
1 peperone rosso  
1 limone non trattato  
2 frutti di anice stellato  
poco prezzemolo  
sale e pepe  
10cl. d'olio extravergine d'oliva  
1 bicchiere di vino bianco

Pulire l'orata, squamarla e lavarla molto bene. Tuffare i pomodori in acqua bollente per circa 10 secondi, raffreddarli sotto l'acqua corrente, spellarli, togliere i semi ed infine tritarli grossolanamente. Pelare e tritare la cipolla con l'aglio. Su una piastra calda arrostitire il peperone in modo da poi poterlo spellare e quindi tritare la polpa. In una casseruola rosolare la cipolla con metà dell'olio, aggiungere il pomodoro ed il peperone. Fare cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti. Salare e pepare. Lavare il limone e tagliarlo in sottili fettine. Mettere nel ventre del pesce l'anice stellato spezzettato, il timo, del sale e del pepe. Sistemare l'orata su una teglia unta con il restante olio e ricoprirla con il sugo di pomodoro e peperone, le fettine di limone ed un bicchiere di vino bianco. Fare cuocere per circa 15 - 20 minuti in forno già caldo (240°). Una volta tolta dal forno spargere sull'orata poco prezzemolo tritato.

### Branzino ai carciofi

#### Ingredienti

1 branzino di circa kg. 1 e  $\frac{1}{2}$   
4 carciofi  
50gr. di parmigiano grattugiato  
1spicchio d'aglio  
4 scalogni  
2 tuorli d'uovo  
 $\frac{1}{2}$  litro di vino bianco  
2 cucchiari di panna  
olio extravergine d'oliva  
20gr. di funghi secchi  
70gr. di lardo  
40gr. di burro

Squamare il branzino, con la punta di un coltello affilato fare un'incisione lungo il dorso del pesce dalla testa alla coda in modo da poter togliere la lisca e le interiora del pesce senza tagliare il ventre. Lavarlo accuratamente, cercando di togliere tutte le lisce rimanenti. Pulire i carciofi togliendo loro il gambo e le foglie esterne più verdi e recidendo le punte spinose, lavarli. Tagliare i carciofi prima a metà, e successivamente a fettine molto sottili. Tritare lo scalogno e l'aglio e farli rosolare con circa tre cucchiari d'olio, aggiungere i carciofi, salare e far cuocere finché i carciofi non risultino teneri. Durante la cottura aggiungere, se



necessario, acqua. Far ammorbidire in acqua tiepida i funghi secchi e poi tritarli. In un recipiente unire i carciofi, i funghi, le uova il parmigiano, mischiare bene. Con questo ripieno farcire il branzino il cui interno sarà stato spolverizzato di sale e pepe. Avvolgere il branzino con fettine sottili di lardo, legarlo, sistemarlo in una teglia unta con il burro, bagnarlo con il vino bianco e farlo cuocere in forno caldo (200°) per circa 30 minuti. Togliere il pesce dalla teglia e disporlo su di un piatto da portata che andrà tenuto al caldo. Filtrare il brodo di cottura, farlo ridurre di  $\frac{1}{4}$ , aggiungere la panna e togliere da fuoco. Servire il pesce accompagnato dalla salsa.

### Filetti d'orata impanati alle erbe

#### Ingredienti

2 orate da circa 800gr. cadauna  
1 rametto di rosmarino  
10 foglie di salvia  
1 rametto di timo  
150gr. di burro  
300gr. di pane grattugiato  
4 uova  
5 cucchiaini di farina  
sale

Pulire accuratamente le orate, squamarle lavarle ed infine, con l'ausilio di un coltello tagliente, levare i filetti dalle carcasse . Tritare le erbe aromatiche e mischiarle al pane grattugiato. Sbattere le uova con un pizzico di sale. Passare i filetti prima nella farina, quindi nell'uovo sbattuto e successivamente nel pane grattugiato facendo pressione con le mani in modo da far aderire molto bene il pane ai filetti. Friggere i filetti nel burro chiarificato per 4 minuti circa a lato.

Per fare il burro chiarificato: fare sciogliere a bagnomaria il burro e quindi separare la parte acquosa, che verrà in superficie da quella grassa più pesante, che verrà usata per friggere

### Insalata di polipo e broccoli

1 polpo di circa 1Kg e  $\frac{1}{2}$   
800gr di broccoli  
il succo di un limone  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere di olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
sale e pepe

Porre sul fuoco una pentola piuttosto grande con acqua, quando inizia a bollire mettere il polpo e farlo cuocere finché non è morbido. Colarlo e farlo raffreddare. Lessare in abbondante

acqua salata i broccoli, colarli quando sono ancora leggermente al dente e farli raffreddare. Affettare sottilmente il polpo, mischiarlo ai broccoli e condirli con olio, limone, aglio tritato sottilmente, sale e pepe. Servire tiepido

### Totani ripieni di ricotta e cavolo nero

1kg e  $\frac{1}{2}$  di totani piuttosto grandi  
300gr di ricotta di pecora  
1 cavolo nero  
2 uova  
qualche foglia di prezzemolo  
sale e pepe  
1 peperoncino  
2 spicchi d'aglio  
1 cipolla  
 $\frac{1}{2}$  kg di pomodori freschi  
 $\frac{1}{2}$  bottiglia di vino bianco secco  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'olio extravergine

Pulire i totani cercando di non romperli, lavarli e asciugarli. Pulire il cavolo nero eliminando la parte centrale delle foglie, tagliarlo a strisce sottili e lavarlo. Tritare  $\frac{1}{2}$  cipolla, soffriggerla con 2 cucchiari d'olio, aggiungere il cavolo nero, lasciare insaporire per alcuni minuti e bagnare con un bicchiere di vino bianco. Salare e cuocere con coperchio fino a quando il cavolo non sarà morbido, eventualmente aggiungendo dell'acqua. Far raffreddare il cavolo sopra ad un colino in modo che sgoccioli per bene. Lavorare la ricotta con le uova, aggiungere il cavolo raffreddato e aggiustare di sale e pepe. Aiutandosi con un sacco a pochos, riempire a  $\frac{3}{4}$  i totani, chiudere con la testa e fermare il tutto con due stuzzicadenti messi a croce. Soffriggerla con la restante cipolla tritata, con l'aglio, il peperoncino ed il prezzemolo, con l'olio, aggiungere i pomodori tagliati a pezzi e lasciare insaporire. Mettere i totani farli rosolare e bagnare con il vino bianco. Quando inizia a bollire, abbassare la fiamma e cuocere per circa 40 minuti con coperchio. Servire con polenta bianca.