

Le ricette di pesce

Sempre nell'ottica di limitare il consumo di carne, in particolare di quella rossa e conservata, vi proponiamo una serie di ricette a base dell'alternativa proteica di origine animale per eccellenza... il pesce!

Nelle ricette che seguono, abbiamo cercato di combinare questo nobile alimento sempre con un tipo diverso di verdura, proprio per dimostrarvi quanto sia piacevole variare i vari ingredienti abbinandoli fra loro nel modo più gustoso e sano.

Gli antipasti

Crostoncini di pane nero con salmone e finocchi al forno

Ingredienti:

- pane integrale o di segale
- salmone affumicato
- finocchi
- pepe in grani
- formaggio magro fresco



Tostare le fettine di pane; mescolare il formaggio fresco con il succo di lime e un pizzico di sale. Tagliare i finocchi a listarelle sottili, condirli con poco olio extra vergine di oliva, sale e pepe e passarli in forno per circa 15 – 20 minuti.

Comporre i crostoncini spalmandoli con un po' di formaggio, una fettina di salmone affumicato, i finocchi gratinati e del pepe in grani.

Pomodori ripieni di sgombro

Ingredienti per 6 persone:

- 3 pomodori (tipo cuore di bue)
- 2 confezioni di filetti di sgombro al naturale
- 3 cucchiai di capperi
- Prezzemolo
- Limone
- Sale
- Olio di oliva extravergine



Pulire i pomodori, tagliarli a metà e rimuovere la loro polpa con un cucchiaio.

Trasferirli in una leccarda rivestita di carta forno e cuocere in forno già caldo, con la funzione grill a 250 °C per 5 minuti.

Farcire i pomodori mettendo prima lo sgombro, poi i capperi dissalati e il prezzemolo tritato.

Condire con olio extra vergine di oliva e poco sale.

Servire i pomodori ripieni aggiungendo della buccia grattugiata di limone.

Polpo alla catalana

Ingredienti per 6 persone:

1 costa di sedano

1 carota

1 cipolla bianca

2 litri di acqua

1 manciata di pepe nero in grani

1 polpo da circa 1 kg

1 cipolla rossa di Tropea

500 g di pomodorini rossi

Sale

4 foglie di basilico

2 cucchiai di olio extravergine di oliva



Lavare il sedano e la carota e affettarli. Pulire la cipolla bianca e tagliarla a spicchi.

Mettere in una pentola piuttosto alta l'acqua e le verdure. Aggiungere il pepe nero in grani e metterla sul fuoco. Portarla a bollore. Nel frattempo pulire il polpo lavandolo accuratamente sotto acqua fresca corrente, eliminare le viscere contenute nella sacca, gli occhi, il dente centrale e strofinarlo per eliminare la patina vischiosa.

Quando l'acqua bolle unire il polpo calandolo nell'acqua tenendolo per la testa.

Coprire, attendere che riprenda il bollore, quindi abbassare al minimo la fiamma. Cuocere per 40 minuti a pentola coperta. (circa 20 minuti ogni 500 g)

Intanto pelare la cipolla rossa di Tropea, tagliarla a metà per il lungo e affettarla sottilmente.

Metterla in una ciotola con pari dose di acqua e aceto.

Lavare i pomodorini, tagliarli a spicchi, condirli con un pizzico di sale e tenerli da parte.

Trascorso il tempo di cottura del polpo, sollevarlo con una ramina e infilare i denti di una forchetta alla base dei tentacoli. Deve entrare morbidiamente, segno che è ben cotto. Se la carne del polpo fa resistenza proseguire la cottura per un'altra decina di minuti.

A cottura ultimata spegnere il fuoco e lasciare il polpo nella sua acqua di cottura per almeno 10 minuti. Trascorso il tempo di raffreddamento metterlo su un tagliere.

Affettare il polpo a tocchetti, lasciando un po' più lunghi i tentacoli nella parte terminale.

Mettere tutti i pezzettini di polpo in una ciotola, unire le cipolle ben strizzate, i pomodorini, le foglie di basilico lavate e spezzettate, l'olio e mescolare bene.

Assaggiare per regolare di sale. Far riposare in frigorifero per circa un'ora.

I primi

Calamarata con gamberi e broccoli

Ingredienti per 6 persone:

480 gr di pasta tipo calamarata

600 gr di gamberi o code di gamberi o mazzancolle

1 broccolo da circa 1kg

olio extravergine d'oliva

2 spicchi d'aglio

1 peperoncino fresco

sale

Mettere in una padella capiente i gamberi o le mazzancolle con uno spicchio d'aglio e 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva.

Lasciare soffriggere a fiamma bassa, girare di tanto in tanto e cuocere per circa 5 – 6 minuti.

Durante questa prima fase di cottura i gamberi avranno rilasciato un succo di cottura.

Lasciar raffreddare i gamberi e procedere a sgusciarli.

Mettere quindi in un piatto i gamberi appena sgusciati e lasciare in padella il succo di cottura.

A questo punto dividere il broccolo in cimette, lavarle e metterle in una padella piuttosto ampia insieme a olio, aglio e peperoncino. Lasciar soffriggere a fuoco moderato per 2 minuti.

Intanto preparare una pentola con abbondante acqua salata e appena arriva a bollore buttare la pasta.

Schiacciare i broccoletti con una forchetta in modo che risultino abbastanza piccoli, aggiungere 1-2 cucchiai di acqua tiepida se necessario, girare e continuare la cottura, ci vorranno ancora una decina di minuti. Aggiungere quindi i gamberi e il succo di cottura della padella.

Mescolare bene e far cuocere ancora 2 minuti fino ad ottenere un condimento perfettamente amalgamato. Scolare la pasta al dente e aggiungerla al sugo; mantecare a fuoco moderato per il tempo necessario affinché la pasta si insaporisca perfettamente.



Riso nero di mare con verdure

Ingredienti per 6 persone:

420 g di riso venere
3 zucchine
300 circa di gamberi freschi
3 totani o calamari
1 fetta di salmone fresco (spinato e tagliato a tocchetti)
1 cipolla
1 carota
prezzemolo
sale
pepe
mezzo bicchierino di vino bianco
olio extra vergine di oliva



Sbollentare i gamberi e i totani o calamari.

Sgusciare i gamberi e metterli da parte. Tagliare i totani a tocchetti.

Preparare un brodo di pesce con degli odori misti e i carapaci dei gamberi, filtrarlo e metterlo da parte.

In una padella capiente soffriggere leggermente con l'olio il trito di cipolla e carota e aggiungere la zucchina tagliata a striscioline, salare e cuocere per circa 10 minuti, aggiungere il salmone a tocchetti, rosolare un minuto e sfumare con il vino. Evaporato il vino aggiungere il misto di totani e gamberi, un pochino di brodo di pesce e aggiustare di sale. Lasciate cuocere altri 10 minuti. Lessare il riso per circa 40- 45 minuti (leggere le indicazioni sulla confezione). Scolarlo ed aggiungerlo al pesce amalgamando bene il tutto. Aggiungere prezzemolo e peperoncino se gradito.

Linguine vongole e carciofi

Ingredienti per 6 persone:

480 g di linguine
1 sacchetto di vongole veraci
6 carciofi
prezzemolo
olio extra vergine di oliva
sale
pepe
peperoncino



Sciacquare le vongole e metterle a bagno per qualche ora in acqua leggermente salata.

Mondare i carciofi scartando le foglie esterne, la punta e la scorza dura del fondo, in modo che rimanga solo la parte tenera. Dividerli in due, togliere l'eventuale fieno interno e affettarli sottilmente, lasciandoli in acqua a con del succo di limone o con della farina per non farli annerire. Scottarli poi per due o tre minuti in acqua salata, scolandoli al dente.

Scaldare l'olio in un tegame largo e far soffriggere dolcemente lo spicchio d'aglio spellato e schiacciato.

Quando l'aglio ha preso colore, versare nel tegame le vongole sgocciolate, rialzare la fiamma, coprire e lasciare sul fuoco per qualche minuto, fino a quando le vongole saranno tutte aperte. Tirare su con la schiumarola e sgusciarle, scartando quelle rimaste chiuse.

Dopo averlo filtrato con un colino e della carta da cucina, versare il sugo di cottura dentro una padella, unire le vongole sgusciate e insaporite con una macinata di pepe (non salate: il liquido delle vongole è già molto saporito). Unire i carciofi.

Cuocere le linguine, scolarle un po' al dente, versarle nella padella insieme ai carciofi e alle vongole, tenendo la fiamma al minimo, per un paio di minuti in modo che assorbo il condimento e terminando la cottura. Servire le linguine ben calde, spolverate di prezzemolo tritato ed eventualmente, aggiungere del peperoncino.

I secondi

Filetti di scorfanò gratinati

Ingredienti per 6 persone:

6 filetti di scorfanò

olio extravergine di oliva

pepe nero macinato

1 Kg di pomodorini ciliegini o datterini

prezzemolo

aglio

pane grattugiato

mandorle tostate in scaglie

sale



Sciacquare brevemente i filetti sotto acqua fresca corrente e tamponarli con carta da cucina.

Passare le dita sulla polpa del pesce per cercare eventuali spine, da togliere con una pinzetta.

Ungere i filetti di pesce con un filo d'olio, spennellarli bene.

Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.

Selezionare le foglie del prezzemolo, lavarle e asciugarle, quindi tritarle finemente assieme all'aglio. Mescolare in una ciotola il trito con il pangrattato, le scaglie di mandorle tostate, un filo d'olio, un pizzico di sale e del pepe. Foderare una teglia con carta forno e disporvi i filetti di pesce con tutti i pomodorini con la polpa rivolta verso l'alto.

Cospargere il pesce e i pomodorini con il composto preparato e irrorare con un filo d'olio.

Informare nel forno preriscaldato a 180°C con la funzione ventilata per circa 15- 20 minuti.

Accendere il grill per un paio di minuti per far dorare in superficie e quindi servire.

Orata con peperoni, olive e scalogni

Ingredienti per 6 persone:

3 peperoni rossi
10- 15 olive nere
10 scalogni
6 orate piccole o 3 più grandi
aglio
sale grosso
olio extravergine di oliva
rosmarino
pepe
sale
origano

Preriscaldare il forno a 200° C.

Lavare i peperoni e tagliarli a listarelle. Snocciolare le olive.

Pulire gli scalogni e separarli in due parti. Lavare le orate sotto acqua fredda corrente, eviscerarle e squamarle. Mettere in ciascuna pancia uno spicchio d'aglio spellato, qualche chicco di sale grosso, un filo d'olio di oliva, un rametto di rosmarino e una macinata di pepe.

Foderare una grossa teglia con carta stagnola e mettervi i pesci. Disporre tutto intorno i peperoni, le olive, gli scalogni e qualche spicchio di aglio.

Condire con un filo d'olio, un pizzico di sale, una manciata di origano ed una macinata di pepe.

Chiudere il grosso cartoccio sovrapponendo altri fogli di carta stagnola e sigillando bene i bordi.

Fare attenzione a non schiacciare la stagnola altrimenti potrebbe attaccarsi al pesce. Inforntare per circa 30 minuti a 180 – 200°.

Involtini di melanzane e pesce spada

Ingredienti per 6 persone:

4 melanzane oblunghe di media grandezza
aceto di vino bianco
sale
olio extravergine di oliva
aglio
50 g di pecorino stagionato grattugiato
50 g di pane grattugiato
origano
600 g di pesce spada affettato molto finemente
60 g di pinoli
30 g di uvetta
pepe



Lavare le melanzane e tagliarle a fette nel senso della lunghezza di un centimetro scarso di spessore. Scaldare una piastra, ungerla con un filo d'olio e grigliare le melanzane due minuti per lato. Devono diventare morbide, ma non spaccarsi. Ritirarle e disporle tutte stese su un tagliere. Spellare l'aglio e tritarlo finemente, oppure spremerlo con l'apposito attrezzo. Mescolare in una ciotola il pecorino grattugiato con il pangrattato, l'aglio tritato e un pizzico di origano. Distribuire sulle fette di melanzana le fettine di pesce spada, i pinoli tostati, l'uvetta e il trito aromatico. Spolverizzare con una macinata di pepe e condire con un filo d'olio. Arrotolare ogni melanzana a involtino, compattare bene con le mani e utilizzare uno stuzzicadenti per tenere in forma. Ungere una teglia da forno, disporvi gli involtini, unire un filo d'olio e cuocere per 10 minuti a 220° C. Servire gli involtini caldi o tiepidi. Sono ottimi anche freddi, soprattutto dopo un giorno di riposo.

E per finire un piatto unico:

Zuppa di pesce e verdure

Ingredienti per 6 persone:

4 pomodori maturi o 1 lattina di pomodori pelati
 2 carote
 2 zucchine
 1 cipolla bianca
 1 patata
 1 gambo di sedano intero
 olio extra vergine di oliva
 vino bianco
 1kg – 1,2 kg di misto di pesce da zuppa
 (nasello, cappone, orata, gamberi, polpo ...)
 prezzemolo tritato
 sale
 peperoncino
 pane integrale
 il succo di un limone



Mettere in una pentola piena di acqua tutte le verdure intere, portare ad ebollizione e far cuocere per un quarto d'ora. Nel frattempo preparare il pesce tagliandolo a tocchetti grossi e lasciandolo marinare per mezz'ora con sale, olio e limone.

Trascorso questo tempo aggiungere il pesce (tranne i gamberi) alle verdure e fate sobbollire per 20 minuti circa aggiungendo negli ultimi 6-8 minuti i gamberi con il guscio. Scolare il pesce e i gamberi e metterli da parte dopo averli puliti dalla pelle, lische e gusci. Scolare la verdura e passarla al mixer con il suo liquido di cottura. Rimettere tutto nella pentola, aggiustare di sale e pepe, aggiungere il pesce e i gamberi e completare con prezzemolo e peperoncino. Accompagnare la zuppa con delle fette di pane integrale tostato.