

## Menu di pesce 07

### INSALATINA PROFUMATA DI MARE

Ingredienti per 4 persone:

300 g di gamberi,  
100 g di cozze sgusciate al naturale,  
200 g di calamaretti,  
2 seppie,  
1 cipolla rossa,  
2 pomodori maturi  
4 rametti di prezzemolo,  
40 ml di olio di oliva,  
1 limone non trattato,  
pepe bianco,  
sale fino.

Sciacquate tutto il pesce sotto acqua corrente fredda, sgocciolatelo bene.

Potete metterlo in un capace colapasta.

Eliminate le teste ai gamberi, tagliate il guscio con un paio di forbici ed estraete la polpa.

Eliminate il filetto nero sul dorso.

Togliete l'eventuale bisso alle cozze.

Pulite i calamaretti.

Se sono molto piccoli si possono cucinare interi, altrimenti, dopo averli puliti, tagliate ad anello i sacchi e le teste e separate il ciuffo dei tentacoli.

Pulite le seppie e tagliatele a pezzi.

Sbucciate la cipolla, tagliatela ad anelli e divideteli con le dita.

Lavate e asciugate i pomodori; tagliateli a fette.

Pulite il prezzemolo con carta da cucina inumidita.

Tritatelo finemente, tenendo da parte qualche ciuffetto intero.

Lavate e asciugate il limone, tagliatelo a metà.

Spremete il succo, filtratelo e ricavate un ricciolo di scorza con il pelapatate.

Portate a bollire 2 litri di acqua con la scorza del limone.

Tuffatevi il pesce, fate bollire 5 minuti.

Scolatelo ed eliminate la scorza di limone.

Riunite il pesce in un'ampia ciotola.

Salate, pepate e irrorate con l'olio e il succo di limone.

Spolverizzate con il prezzemolo e mescolate; coprite con pellicola da cucina.

Lasciate insaporire 30 minuti in frigorifero.

Disponete le fettine di pomodoro in un largo piatto da portata.

Distribuite il pesce marinato al centro sopra i pomodori.

Completate con gli anelli cipolla e il prezzemolo; servite.

### PENNETTE AL SUGO DI SARDE

Ingredienti per 4 persone:

320 g di penne rigate,  
400 g di pomodori maturi,  
200 g di sarde fresche,  
1 scalogno,  
30 g di olive nere denocciolate,  
1/2 limone non trattato,  
1 cucchiaino di zucchero,  
1 cucchiaino di aceto di vino bianco,  
1 rametto di prezzemolo,  
3 cucchiari di olio extravergine di oliva,  
2 cucchiari di sale grosso,  
1 pizzico di sale fino.

Eliminate con le forbici le pinne e la coda alle sarde.  
Togliete le teste e la pelle e apritele a libro con le forbici, eliminate le interiora.  
Togliete delicatamente la lisca centrale.  
Lavate e asciugate i pesci con carta assorbente da cucina.  
Spezzettate la polpa e raccoglietela in una ciotola.  
Sbucciate lo scalogno.  
Sgocciolate le olive del liquido di conservazione e tagliatele a metà.  
Lavate, asciugate e tritate metà delle foglie di prezzemolo.  
Tritate finemente lo scalogno e mescolate al prezzemolo.  
Lavate i pomodori, spellateli e divideteli a metà.  
Passate la polpa dei pomodori in un passaverdura e raccoglietela in una ciotola.  
Lavate il mezzo limone, e asciugatelo con cura.  
Prelevate un paio di riccioli di scorza di limone con un pelapatate.  
Scaldare l'olio in una larga padella dai bordi alti.  
Unite lo scalogno e il prezzemolo tritati e rosolate 3 minuti.  
Aggiungete i pezzi di sarde, mescolate con un cucchiaio di legno; fate insaporire 5 minuti.  
Aggiungete il passato di pomodoro, le olive, la scorza di limone, lo zucchero e l'aceto; regolate di sale.  
Portate il condimento a bollore e cuocete 15 minuti, a fiamma bassa, mescolando.  
Eliminate la scorza di limone.  
Portate a bollore nel frattempo, in una pentola, 3 litri di acqua con il sale grosso.  
Versatevi le penne, mescolate e cuocete 11 minuti o quanto indicato sulla confezione.  
Scolate la pasta, trasferitela nella padella del condimento.  
Mescolate delicatamente, aiutandovi con due cucchiari.  
Cospargete con il prezzemolo rimasto.  
Trasferite la pasta in un piatto da portata.  
Servite caldo.

## SOGLIOLE FARCITE DI TONNO E VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

4 sogliole intere, pulite,  
300 g di trancio di tonno rosa,  
4 zucchine,  
4 scalogni,  
2 rametti di maggiorana,  
80 g di burro,  
4 cucchiari di vino bianco secco,  
2 limoni non trattati,  
pepe,  
sale fino.

Fate ammorbidire il burro a temperatura ambiente.  
Lavate il trancio di tonno e asciugatelo con carta da cucina.  
Spezzettatelo con le mani e riunitelo in un'ampia ciotola.  
Lavate e asciugate i limoni; tagliateli a metà e spremetene il succo, quindi filtratelo e tenetelo da parte.  
Ricavate con un rigalimoni la scorza e aggiungetela nella ciotola.  
Sbucciate, lavate e asciugate gli scalogni.  
tritateli con la mezzaluna.  
Lavate e tritate le foglie di maggiorana.  
Spuntate le zucchine; lavatele e asciugatele.  
Tagliatele a piccoli dadini.  
Riunite nella ciotola del tonno le zucchine, il trito di scalogno e la maggiorana.  
Mescolate bene aiutandovi con due cucchiari.  
Scaldare il forno a 180°.  
Squamate le sogliole con un coltello, procedendo dalla coda verso la testa.  
Lavatele sotto l'acqua corrente, asciugatele con carta da cucina, salatele con un pizzico di sale anche internamente.  
Infilate nel ventre delle sogliole il ripieno preparato aiutandovi con un cucchiaio.  
Adagiate i pesci in una teglia, coperta con carta da forno.  
Distribuite metà del burro a fiocchetti sui pesci, pepate.  
Bagnate con 2 cucchiari di vino le sogliole e copritele con foglio di alluminio, chiudendolo a cartoccio con la carta da forno

sottostante.

Il cartoccio deve essere ben chiuso, ma morbido intorno al pesce per lasciare circolare all'interno il vapore di cottura.

Infornate la teglia con le sogliole.

Cuocete 30 minuti.

Mettete il burro rimasto in un pentolino.

Scioglietelo a fiamma molto bassa.

Unitevi il succo di limone e mescolate 30 secondi, sempre a fuoco bassissimo.

Aprite l'alluminio dei cartocci con delicatezza e irrorate i pesci con il burro fuso.

Rimettete la teglia in forno e cuocete altri 10 minuti.

Sfornate le sogliole, eliminate l'alluminio e trasferitele su piatti individuali.

Il ripieno non deve uscire; se necessario, ricomponetelo con un cucchiaino.

Irrorate i pesci con il fondo di cottura e servite, decorando i piatti, a piacere, con fettine di limone e scorza tagliata a striscioline.

## ROTOLO RIPIENO DI SUSINE

Ingredienti per 6 persone:

200 g di farina di tipo "00",

200 g di susine,

70 g di burro,

40 g di zucchero semolato,

1 tuorlo,

120 g di biscotti secchi,

50 g di mandorle pelate,

1 limone non trattato,

4 cucchiaini di olio di oliva,

20 g di burro per la lavorazione.

Setacciate la farina e formate la fontana sul piano da lavoro.

Versate al centro della fontana l'olio a filo e 100 ml di acqua tiepida, o quanta ne serve per ottenere un impasto liscio e elastico.

Lavoratelo energicamente.

Formate un panetto e lasciatelo riposare, coperto da un telo da cucina, in luogo caldo e asciutto 30 minuti.

Lasciate ammorbidire il burro a temperatura ambiente 10 minuti.

Tritate grossolanamente le mandorle nel mixer.

Lavate le susine in un colapasta sotto l'acqua corrente.

Asciugatele, eliminate il nocciolo e tagliatele a dadi di 2 cm di lato.

Tritate i biscotti finemente nel robot da cucina.

Mettete le susine in una ciotola capiente, unite i biscotti tritati e mescolate.

Aggiungete il burro morbido e le mandorle.

Lavorate bene il composto con un cucchiaino di legno.

Tritate l'impasto con il mattarello in una foglia sottile, 2 mm.

Trasferitela su un telo da cucina infarinato.

Scaldare il forno a 180°.

Distribuite il ripieno di susine sulla sfoglia, allargandolo bene con il dorso di un cucchiaino o una spatolina.

Lasciate liberi un paio di centimetri tutt'intorno.

Arrotolate la sfoglia ripiena con l'aiuto del telo da cucina, in modo da ottenere un rotolo.

Sigillate le estremità con un dito inumidito d'acqua passato sulla pasta, premete leggermente.

Pennellate la sfoglia con il tuorlo d'uovo.

Trasferite il dolce sulla placca ricoperta di carta da forno bagnata e strizzata, cosparsa di burro.

Infornate e cuocete 40 minuti.

Sfornate e lasciate raffreddare, trasferite su un piatto.

Servite.