



Polpette di Merluzzo e Zucchine con Menta e Limone

INGREDIENTI

- Filetti di merluzzo (fresco o congelato)
- Zucchine
- Albume n°1, 60g
- Menta fresca qb
- Scorza grattugiata di $\frac{1}{2}$ limone biologico
- Sale e pepe nero q.b.
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Lessa o cuoci al vapore il merluzzo. Puoi anche farlo in padella con un filo d'acqua, finché non sarà tenero e sfaldabile. Sgocciolalo bene e lascialo intiepidire.
- Lava e grattugia finemente le zucchine. Strizzale molto bene con le mani per eliminare l'acqua in eccesso: questo è fondamentale per la consistenza delle polpette.
- In una ciotola, unisci il merluzzo sfaldato (assicurati che non ci siano spine), le zucchine grattugiate e ben strizzate, l'albume, la menta tritata finemente e la scorza di limone.
- Aggiusta di sale e pepe. Mescola bene con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto. Se dovesse risultare troppo morbido, puoi aggiungere un cucchiaino di pangrattato o amido di mais.
- Forma delle polpette rotonde o leggermente schiacciate.
- Disponi le polpette su una teglia rivestita di carta forno. Condisci con un filo d'olio e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20-25 minuti, o in friggitrice ad aria per 10-15 min, o finché non saranno dorate, girandole a metà cottura.



Alici Marinate con Aceto e Limone

INGREDIENTI

- Alici freschissime, già pulite (eviscerate e senza testa)
- 125 ml di aceto di vino bianco
- 125 ml di succo di limone fresco
- 1 spicchio d'aglio(facoltativo)
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Finocchietto selvatico tritato (facoltativo, a piacere)
- Erba cipollina fresca tritata (facoltativa, a piacere)
- Peperoncino (facoltativo)
- Olio extravergine d'oliva (opzionale)
- Sale q.b.

Sicurezza alimentare:

Per evitare rischi da Anisakis, il pesce crudo va congelato per almeno 48 ore a -18°C , se non già abbattuto e non deve essere ricongelato.

PREPARAZIONE

- Pulisci le alici se non le hai già comprate eviscerate: rimuovi testa, lisca e interiora. Sciacquale bene e tamponale delicatamente con carta da cucina.
- In una pirofila di vetro o ceramica, fai degli strati di alici.
- Versa sopra il mix di aceto e succo di limone fino a coprirle completamente.
- Copri con pellicola e lascia marinare in frigo per 4-6 ore, o finché le alici non diventano bianche e opache.
- Scola bene il liquido.
- Condisci con olio, prezzemolo tritato e a piacere finocchietto, erba cipollina, aglio e peperoncino

Si conservano in frigo per un massimo di 1-2 giorni.



Pesce Spada alla Siciliana Light

INGREDIENTI

- Pesce spada fresco
- Passata di pomodoro
- Pomodorini ciliegino
- Capperi dissalati
- 3-4 olive nere denocciolate
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine d'oliva
- Origano fresco o secco
- Prezzemolo fresco tritato
- Basilico fresco
- Sale e pepe
- Succo di ½ limone

NOTE

Puoi anche cuocerlo al forno, mettendo in una pirofila un fondo di sugo di pomodoro, aglio, olive e capperi e adagiando sopra il pesce. Copri con carta forno o alluminio e cuoci a 180° per 15-20min.

PREPARAZIONE

- In una padella antiaderente, metti l'aglio (intero o a fettine, se lo usi) con pochissima acqua (2-3 cucchiaini), giusto per insaporire la base senza olio.
- Aggiungi la passata di pomodoro, le olive, i capperi, i pomodorini tagliati a metà e, se vuoi, il peperoncino.
- Cuoci per circa 5-6 minuti a fuoco medio, finché la salsa inizia ad addensarsi.
- Aggiungi il pesce spada a fette o a dadini, copri con un coperchio e cuoci per circa 3-4 minuti per lato, finché è tenero ma ancora succoso.
- Spegni il fuoco. Aggiungi subito origano e prezzemolo e olio extravergine d'oliva.



Tortino di Merluzzo e Fagiolini

INGREDIENTI

- Merluzzo: (filetti freschi o surgelati)
- Fagiolini
- Latte vegetale non zuccherato: 50-70 ml (es. latte di soia, o di mandorle senza zucchero, quanto basta per ammorbidire)
- Scalogno: 1 piccolo (o mezza cipolla piccola)
- Olio extra vergine d'oliva
- Albume d'uovo (facoltativo, per legare)
- Sale: q.b.
- Pepe: q.b.
- Prezzemolo fresco tritato (o aneto)

NOTE

Al posto del merluzzo puoi utilizzare qualsiasi altro pesce bianco.

PREPARAZIONE

- Cuoci il merluzzo al vapore o lessalo in acqua leggermente salata, finché non sarà tenero (circa 10-15 minuti). Lascialo intiepidire e poi sfalda con una forchetta, eliminando eventuali spine.
- Spunta i fagiolini e lessali in acqua bollente salata finché non saranno teneri. Scolali e passali subito sotto acqua fredda per mantenere il colore. Tagliali a pezzetti molto piccoli.
- In una padella, fai appassire lo scalogno tritato finemente con olio extra vergine d'oliva. Aggiungi il merluzzo sfaldato e i fagiolini a pezzetti. Mescola per un paio di minuti.
- Trasferisci il tutto in una ciotola. Aggiungi il latte vegetale, un albume (60g) e il prezzemolo tritato. Schiaccia e mescola bene con una forchetta o, se preferisci una consistenza più omogenea, frulla brevemente con un frullatore a immersione. Devi ottenere un composto umido ma ancora granuloso. Aggiusta di sale e pepe.
- Distribuisci il composto in stampini monoporzionare leggermente unti pressando leggermente per compattare.
- Cuoci in forno statico a 180° per circa 15-20 minuti, o finché la superficie non sarà leggermente dorata.



Polpette di Nasello e Carote con Rosmarino

INGREDIENTI

- Filetti di nasello
- Carote
- Rosmarino fresco tritato
- Albume n°1 60g
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva a fine cottura

PREPARAZIONE

- Cuoci i filetti di nasello al vapore o lessali. Lasciali intiepidire e sfaldali con una forchetta.
- Lava e taglia le carote a rondelle. Lessale o cuocile a vapore finché non saranno molto tenere. Scolale bene e schiacciale con una forchetta o con uno schiacciap patate per ottenere una purea.
- In una ciotola, unisci il nasello sfaldato, la purea di carote, l'albume di un uovo e il rosmarino tritato.
- Aggiusta di sale e pepe. Mescola bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Se dovesse risultare troppo morbido, puoi aggiungere un cucchiaino di pangrattato o amido di mais.
- Forma delle polpette compatte.
- Disponi le polpette su una teglia rivestita di carta forno. Condisci con un filo d'olio e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20-25 minuti, o in friggitrice ad aria per 10-15 min, o finché non saranno dorate, girandole a metà cottura.

NOTE

Al posto del nasello puoi utilizzare qualsiasi altro pesce bianco.



Involtini di Sogliola e Peperoni alle Erbe

INGREDIENTI

- Filetti di sogliola
- Peperone rosso o giallo
- Prezzemolo fresco tritato
- Basilico fresco
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe nero qb

NOTE

Puoi servire gli involtini su un letto di purè di patate (se sono previste nella lista) o purè di zucchine stufate.

PREPARAZIONE

- Taglia il peperone in falde, elimina semi e filamenti. Griglialo su una piastra rovente o in forno a 200°C finché la pelle si annerisce leggermente.
- Lascialo intiepidire in un contenitore coperto, poi rimuovi la pelle. Taglia le falde in striscioline lunghe e sottili, adatte per essere arrotolate con la sogliola.
- Togli eventuali spine residue dai filetti di sogliola e condisci con timo, prezzemolo, sale e pepe (se li usi).
- Disponi una striscia di peperone su ogni filetto e arrotola. Se vuoi puoi chiudere meglio con uno stuzzicadenti.
- Cuoci gli involtini in padella ben calda con un filo d'olio e con la chiusura verso il basso. Cuoci a fuoco medio-basso per circa 4-5 minuti per lato, coprendo con un coperchio per mantenere l'umidità.
- Puoi cuocerli anche in friggitrice ad aria a 160°C per 6-8 minuti, girandoli a metà cottura.
- Una volta cotti, irrori con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e guarnisci con basilico fresco o altro mix di erbe aromatiche.



Polpetti alla Luciana

INGREDIENTI

- Polpetti (moscardini piccoli, puliti)
- Pelati o passata di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- Vino rosso secco
- Prezzemolo fresco tritato
- Capperi dissalati (facoltativi)
- Peperoncino (facoltativo)
- Sale
- Olio extravergine di oliva

NOTE

La ricetta si presta bene anche a calamari o seppioline. Servili con pane integrale tostato, oppure accompagnali a cereali come farro, riso integrale o couscous per un piatto unico completo.

PREPARAZIONE

- Se i polpetti sono da pulire, rimuovi becco, occhi e interiora e risciacquali bene sotto acqua corrente.
- In un tegame ampio metti i polpetti con uno spicchio d'aglio intero e un dito d'acqua. Aggiungi un bicchierino di vino rosso (quanto basta per insaporire).
- Copri con coperchio e fai cuocere a fuoco dolce per circa 15–20 minuti, finché i polpetti iniziano a diventare teneri e rilasciano i loro succhi.
- Lascia evaporare il vino a fuoco vivo per un paio di minuti.
- Unisci i pelati spezzettati o la passata, aggiusta di sale e, se vuoi, aggiungi i capperi e del peperoncino.
- Copri di nuovo e lascia cuocere a fuoco basso per altri 20–25 minuti, finché i polpetti sono morbidi e il sugo denso.
- Spegni il fuoco, aggiungi abbondante prezzemolo fresco tritato e un filo di olio extravergine di oliva a crudo, per dare rotondità e profumo.



Riso Venere con Salmone e Fagiolini

INGREDIENTI

- Riso Venere
- Salmone (fresco o al naturale in scatola)
- Fagiolini
- Erba cipollina q.b.
- Olio extravergine d'oliva
- Sale: q.b.
- Scorza di limone

PREPARAZIONE

- Lessa il riso in abbondante acqua salata con i tempi indicati sulla confezione. Scolalo e lascialo intiepidire.
- Lava e spunta i fagiolini, tagliali a pezzetti di circa 2-3 cm. Lessali in acqua bollente salata finché non sono teneri. Scolali e raffreddali sotto acqua fredda per mantenerne il colore.

Prepara il salmone:

- Se fresco: taglialo a cubetti e cuocilo in una padella antiaderente per 2-3 minuti o al vapore.
- Se al naturale in scatola: scolalo bene e spezzettalo con una forchetta.
- In una ciotola capiente unisci il riso, i fagiolini e il salmone.
- Aggiungi erba cipollina tritata a piacere e la scorza di limone.
- Condisci con olio, aggiusta di sale e mescola bene.

NOTE

Puoi servire il piatto tiepido o freddo.

Puoi sostituire i fagiolini con delle zucchine.



Couscous con Gamberetti, Zucchine e Scorza di Limone

INGREDIENTI

- Couscous
- Gamberetti sgusciati
- Zucchine
- Aglio o cipolla
- Scorza di limone
- Sale
- Prezzemolo fresco
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Porta a ebollizione dell'acqua leggermente salata o del brodo vegetale. Versa il couscous in una ciotola, aggiungi l'acqua bollente o il brodo in rapporto 1:1 (x es per 50g di couscous aggiungere 50g di acqua), copri e lascia riposare finché non ha assorbito tutto il liquido. Poi sgranalo con una forchetta e lascialo raffreddare.
- Taglia le zucchine a dadini.
- In una padella antiaderente, fai appassire con un filo d'acqua uno spicchio d'aglio o la cipolla tagliata finemente. Aggiungi le zucchine e cuocile finché sono morbide ma ancora croccanti. Unisci i gamberetti e falli cuocere per pochi minuti.
- Mescola il couscous con le zucchine e i gamberetti. Aggiungi abbondante scorza grattugiata limone, il prezzemolo tritato e un filo d'olio extravergine a crudo. Mescola bene e servi.

NOTE

Per un colore più deciso puoi aggiungere una bustina di zafferano all'acqua per il couscous.



Farro con Peperoni e Moscardini

INGREDIENTI

- Farro perlato
- Moscardini (freschi o congelati, già puliti)
- Peperoni (rossi o gialli, o entrambi)
- 1 spicchio d'aglio
- Vino bianco secco
- Prezzemolo fresco tritato
- Sale
- Olio extravergine di oliva

NOTE

- Puoi gustarlo tiepido oppure a temperatura ambiente.
- Ottimo anche il giorno dopo, da portare al lavoro o in spiaggia.
- Per un tocco in più: aggiungi un pizzico di peperoncino o qualche foglia di basilico fresco.

PREPARAZIONE

- Sciacqua il farro sotto l'acqua corrente. Cuocilo in acqua leggermente salata, seguendo i tempi indicati (di solito 20–25 minuti). Scolalo e tienilo da parte.
- Metti i moscardini in una padella con uno spicchio d'aglio e un goccio d'acqua. Cuocili a fuoco medio finché diventano teneri. Sfuma con del vino bianco. A fine cottura, elimina l'aglio.
- Lava e taglia i peperoni a striscioline o a cubetti piccoli; elimina semi e parti bianche.
- In una padella antiaderente, fai stufare i peperoni con un filo d'acqua e uno spicchio d'aglio, coprendo nei primi minuti per ammorbidirli. Poi togli il coperchio per farli asciugare e leggermente dorare.
- Trasferisci nella stessa padella i moscardini e il farro, aggiusta di sale se necessario e falli insaporire per qualche minuto.
- A fine cottura aggiungi prezzemolo tritato e l'olio.



Couscous con Melanzane, Salmone Affumicato e Menta

INGREDIENTI

- Couscous precotto
- Salmone affumicato
- Melanzana
- Menta fresca
- Prezzemolo fresco (facoltativo)
- Sale
- Olio extravergine di oliva

NOTE

Puoi anche utilizzare del salmone al naturale in alternativa a quello affumicato.

PREPARAZIONE

- Porta a ebollizione l'acqua leggermente salata o del brodo vegetale. Versa il couscous in una ciotola, aggiungi l'acqua bollente o il brodo in rapporto 1:1 (x es per 50g di couscous aggiungere 50g di acqua), copri e lascia riposare finché non ha assorbito tutto il liquido. Poi sgranalo con una forchetta e lascialo raffreddare.
- Lava la melanzana e tagliala a cubetti piccoli. Stufala in padella con uno spicchio d'aglio, sale e poca acqua, coperta per 6-8 minuti, finché diventa morbida ma non sfatta. Lascia raffreddare.
- Taglia il salmone affumicato a striscioline o pezzetti.
- In una ciotola capiente, unisci il couscous, le melanzane tiepide o fredde, e il salmone.
- Aggiungi la menta spezzettata e il prezzemolo.
- Irrora con un filo di olio extravergine di oliva solo al momento di servire.