



Un guizzo di salute...

- Un modello alimentare vario ed equilibrato prevede il consumo di pesce 2/3 volte a settimana. È opportuno variare le specie ittiche assunte, in virtù delle caratteristiche organolettiche e nutrizionali di ciascuna.
- Il pesce è un'ottima fonte di proteine nobili, che contengono tutti gli aminoacidi essenziali che non possono essere sintetizzati dall'organismo, e vanno assunte con la dieta. Le sue proteine risultano particolarmente digeribili per la ridotta quantità di tessuto connettivo.
- Fornisce diversi nutrienti per un corretto funzionamento dell'organismo: acidi grassi polinsaturi omega 3 (contribuiscono al mantenimento delle funzioni cardiaca e cerebrale), vitamina A (protegge la vista e rafforza il sistema immunitario), vitamine del gruppo B (partecipano alla formazione dei globuli rossi e sono utili per il sistema nervoso), vitamina D (importante per la salute delle ossa e nella sintesi di insulina e prolattina) e sali minerali essenziali quali calcio, fosforo e iodio.



Ministero della Salute




ASSOITTICA ITALIA



Ricettario

Il presente ricettario, pertanto, analizza ed intende promuovere il consumo di determinate specie ittiche, eventualmente, poco conosciute o che, seppur note, risultano di difficile preparazione in ambito domestico. L'articolazione del ricettario consente di utilizzare per la medesima ricetta, diverse specie ittiche, di modo da amplificare la possibilità di utilizzo del ricettario. Le specie prese in considerazione risultano particolarmente rilevanti dal punto di vista nutrizionale e sono state ricavate dalle oltre 170 specie presenti nel database NUTRIENTinFISH che, in valore assoluto, rappresentano le principali specie ittiche d'interesse commerciale.





ALICI
ANGUILLA
CALAMARO
CANOCCHIE
CAPESANTE
CEFALO
COZZE
DENTICE
GALLINELLA
GAMBERI ROSA
GAMBERONI
GRANCEOLA ARTICA
HALIBUT
LAMPUGA
MAZZANCOLLE
MERLUZZO
MOLLUSCHI BIVALVI
PESCE GATTO
PESCE SPADA
PLATESSA
POLPETTI
RANA PESCATRICE
ROMBO
SARAGO
SARDINA
SCORFANO
SEPIE
SGOMBRO
TOTANI
TRIGLIE DI SCOGLIO
PREPARAZIONE (BRODETTO)

Specie ittiche individuate mediante la denominazione commerciale in lingua Italiana indicata in modo generico.

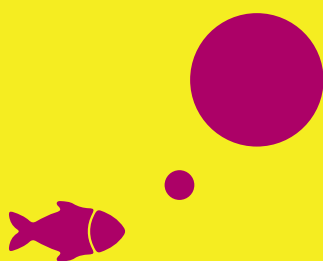
Sommario



Sommario

Panzanella di cefalo dello jonio con fiori di zuccina, melanzana rossa e peperone	9
Filetti dorati di gallinella su riso integrale saltato all'olio extravergine e puré di sedano rapa	11
Mazzancolle e fiori di zucca farciti	13
Lampuga scottata con cipolla rossa	15
Strozzapreti alle canocchie	17
Rana pescatrice al vapore con verdure di stagione in guazzetto	19
Turbante di sarago fasciato	21
Involto di sardina su cime di rapa e cipolla laccata allo zafferano	23
Bucatini con triglie di scoglio e crema di favette	25
Tortino alici e scarola	27
Anguilla accompagnata da tortino d'orzo e melanzane con coulis di peperoni gialli	29
Tortelloni ripieni di pesce gatto con coulis di pomodorini e olio moraiolo	31
Halibut in oliocottura, crema di peperoni, fiore croccante di sambuco	33
Filetto di sgombero con crema di fava "alla luce del sole"	35
Dentice con melanzane	37
Guazzetto di scorfano ai profumi di Sicilia	39
Trancio di rombo scottato con fave e salsa allo zafferano	41
Totani ripieni alla puteolana con friarielli al forte	43
Gamberoni al pistacchio gratinati	45
Involto di spada con salsa al mango	47

**PANZANELLA DI
CEFALO DELLO
JONIO CON FIORI
DI ZUCCHINA,
MELANZANA ROSSA
E PEPERONE**



Ingredienti

Cefalo 320 gr
Pane raffermo 160 gr
Sale iodato 10 gr
Olio evo 20 gr
Sedano 40 gr
Melanzana rossa sott'olio 40 gr
Germogli di basilico 8 gr
Cipolla rossa 20 gr
Polvere di peperone 10 gr
Fiori di zuccina n. 4
Pepe 2 gr
Origano q.b.

Preparazione

Eviscerare il cefalo, cuocerlo a vapore per 7 minuti circa e raffreddarlo. Una volta spinato e recuperata la carne, metterla da parte in un contenitore condita con olio, sale iodato e origano. In una ciotola, mettere la mollica di pane in ammollo con acqua per qualche istante, quindi strizzarla bene. Nel frattempo pulire una cipolla rossa, tagliarla a julienne molto sottile e mettere da parte. Prendere il cuore del sedano e tagliarlo a cubetti; scolare dall'olio la melanzana. Pulire i fiori di zuccina privandoli dello stelo, del pistillo e sciacquarli appena sotto l'acqua. Al contenitore del cefalo aggiungere tutti gli ingredienti precedentemente elencati e i germogli di basilico, aggiustare di sale iodato e pepe.

Composizione del piatto

Comporre il piatto dressando con una pennellata di emulsione di peperone ottenuta miscelando olio extravergine e polvere di peperone. Poggiare al centro, servendosi di uno stampo cilindrico, la panzanella di cefalo. Pressare bene con le dita e alternare con dei dischi di melanzana rossa sott'olio. Ultimare con un fiore di zuccina, una foglia di sedano, un filo d'olio extravergine e servire a temperatura ambiente.

**FILETTI DORATI DI
GALLINELLA SU RISO
INTEGRALE SALTATO
ALL'OLIO EXTRAVERGINE E
PURE' DI SEDANO RAPA**



Ingredienti

Gallinelle n. 2
Riso integrale 100 gr
Sedano rapa pulito 200 gr
Olio evo 30 gr
Sale iodato q.b.
Pepe q.b.
1/2 Cipolla
Alloro n.1 foglia

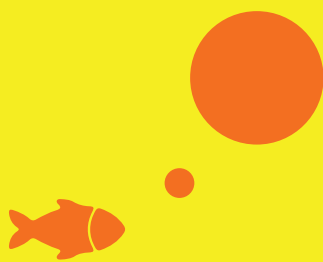
Preparazione

Squamare, eviscerare e sfilettare 2 gallinelle di media grandezza. Con le lisce preparare un fumetto profumato con cipolla, sedano ed una foglia di alloro con poco sale iodato. Cuocere nel fumetto il riso integrale ed una volta cotto saltarlo in padella con l'olio di oliva. Pulire e tagliare a pezzetti il sedano rapa, cuocerlo con poca acqua salata. Una volta cotto passarlo nel passaverdure o frullino e ricavarne un purè ed infine emulsionare con un filo di olio d'oliva. Scottare in olio caldo i filettini di pesce salati e pepati.

Composizione del piatto

Disporre nei piatti prima il purè, sopra il riso ed i filetti di pesce, guarnendo a piacere con germogli o fiorellini eduli.

MAZZANCOLLE E FIORI DI ZUCCA FARCITI



Ingredienti

Gamberi o mazzancolle n. 8
Fiori di zucca n. 8
Farcia di pesce 200 gr
Olio evo q.b.
Sale iodato q.b.

Per la farcia di pesce

Polpa di spigola cotta 200 gr
Prezzemolo q.b.
Fumetto di pesce 30 gr
Farina 30 gr
Olio evo 10 gr
Sale iodato q.b.

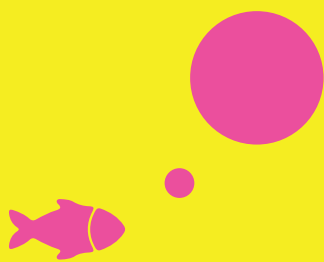
Preparazione

Per la farcia di pesce preparare un roux con l'olio extravergine d'oliva e la farina, aggiungere il fumetto caldo, far cuocere per qualche minuto ed incorporare la polpa di spigola ed il prezzemolo tritato. Salare e far intiepidire prima di usarla. Pulire le mazzancolle lasciando solo la testa e la coda. Sistemarle in una teglia con sale iodato e olio extravergine d'oliva ed infornare a 190° per circa 10 minuti. Pulire i fiori di zucca e riempirli con la farcia di pesce; sistemarli in una teglia condire con sale iodato ed olio ed infornare a 180° per circa 10 minuti.

Composizione del piatto

Servire alternando nel piatto i fiori di zucca alle mazzancolle.

LAMPUGA SCOTTATA CON CIPOLLA ROSSA



Ingredienti

Lampuga fresca 400 gr
Aceto di vino bianco 5 gr
Olio evo 5 gr
Cipolla rossa 100gr
Sale iodato q.b.
Pepe bianco in grani q.b.
Pepe bianco macinato q.b.
Cipolla rossa 200 gr

Preparazione

Una volta pulita, sfilettata e spinata la lampuga, ricavarne dei filetti. Scottare i filetti su piastra già calda. Osservare il tempo massimo di 2 minuti di cottura per lato del filetto. Affettare la cipolla a julienne molto sottile e coprirla con aceto, poca acqua e salare. Scolare la cipolla, condirla con olio e regolare di sale e pepe bianco in polvere.

Composizione del piatto

Sistemare un po' di cipolla al centro dei singoli piatti, prendere i filetti di lampuga ed adagiarli sopra la cipolla. Spolverare il prezzemolo tritato e irrorare con olio extravergine d'oliva. Ultimare con la cipolla rossa a julienne sbianchita in acqua bollente. Per decorare usare dell'olio al prezzemolo frullato.

STROZZAPRETI ALLE CANOCCHIE



Ingredienti

Strozzapreti 350 gr
Pannocchie (sin. di canocchie) n. 16
Scalogni n. 1
Spicchio di aglio n. 1
Peperoncino rosso n. 1
Pomodori ciliegini 200 gr
Basilico e prezzemolo q.b.
Vino bianco q.b.
Sale iodato q.b.
Olio evo q.b.

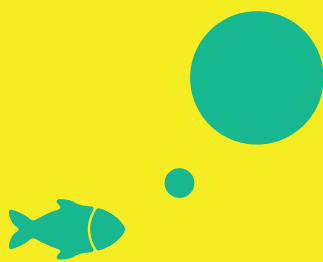
Preparazione

Tritare finemente lo scalogno con l'aglio e il peperoncino. Rifilare le canocchie lateralmente e tagliarle a 2 cm di lunghezza circa. Rosolare a fuoco moderato il trito, unire le canocchie, rosolare e sfumare con vino bianco. Quando il vino sarà evaporato unire i pomodorini, salare e lasciare cuocere per qualche minuto, aromatizzare con il basilico e regolare il sapore. Cuocere gli strozzapreti e saltarli in padella con il sugo per pochi istanti. Condire con sale iodato ed olio ed infornare a 180° per circa 10 minuti.

Composizione del piatto

Servire spolverizzato di prezzemolo tritato e/o con una fogliolina di basilico.

RANA PESCATRICE AL VAPORE CON VERDURE DI STAGIONE IN GUAZZETTO



Ingredienti

Rana pescatrice n. 4
Carote fresche 200 gr
Zucchine fresche 200 gr
Patate fresche 200 gr
Sale iodato q.b.
Olio evo 40 gr
Foglie di basilico n. 4
Fili di pomodoro n. 12
Film per cottura al forno 4pz 30x30
Peperoncino piccante fresco n. 1
Aglio rosso n. 1

Preparazione

Pelare le patate, le carote e tornire in forma ovale. Pulire le zucchine e tagliarle in forma rettangolare. Spellare le codine, tagliare, privare delle spine cartilaginee, adagiare nel film di cottura con un pizzico di sale iodato, l'olio, un pezzetto di peperoncino, il basilico a julienne e i fili di pomodoro (precedentemente spellati ed insaporiti con l'aglio intero). Aggiungere le verdure e chiudere la sacca. Cuocere al forno precedentemente riscaldato a 180°, a vapore per 21 minuti.

Composizione del piatto

Adagiare nel piatto di portata le codine disponendo il preparato di verdure a piacimento. Guarnire con la salsa di cottura e servire caldo.

TURBANTE DI SARAGO FASCIATO



Ingredienti

Saraghi n. 4
Zafferano 0,5 gr
Sedano, cipolla, carota 100gr in totale
Foglia di alloro n. 1
Semi di finocchio selvatico 0,4 gr
Olio evo 20 gr
Farina 15 gr
Vino 200 gr
Pecorino q.b.
Sale iodato q.b.
Acqua q.b.

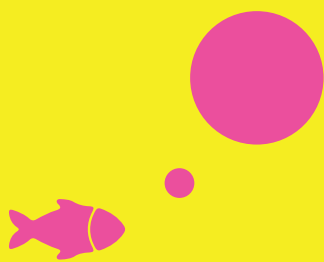
Preparazione

Squamare e sfilettare i saraghi. Condire con sale iodato, metà dei semi di finocchio e un pizzico di zafferano; avvolgere a turbante e cuocere in padella con il vino, l'acqua e i vegetali. In un pentolino amalgamare la farina con l'olio. Unire il liquido di cottura dei saraghi, il resto dello zafferano e dei finocchi e lasciare cuocere per 4 minuti.

Composizione del piatto

Mettere la salsa al centro dei piatti e posizionare i turbanti, guarnire con dei ciuffi di finocchio ed i vegetali utilizzati per la preparazione della salsa.

**INVOLTINO DI SARDINA
SU CIME DI RAPA E
CIPOLLA LACCATA ALLO
ZAFFERANO**



Ingredienti

Sarde freschissime 1kg
Olio evo q.b.
Cime di rapa 500 gr
Cipolle 400 gr
Zucchero 50 gr
Aglione 50 gr
Aceto 40 gr
Zafferano 5 gr
Olive taggiasche 150 gr
Capperi 100 gr
Panatura saporita 200 gr
Ciliegiolo 200 gr
Sale iodato e pepe q.b.
Basilico n. 2 foglie
Mentuccia n.4 foglie

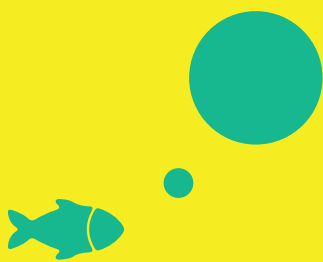
Preparazione

Pulire le sarde, togliere le lisce e privarle della testa, asciugare e sfilettarle. Preparare il ripieno con dei pomodorini a concassé, olive taggiasche denocciolate, capperi, basilico ed aggiustare di sale iodato e pepe. Pulire le cime di rapa e saltarle in padella con un filo d'olio, l'aglio in camicia ed un filetto di sarda. Tagliate la cipolla a julienne, far maturare in padella con l'aggiunta di zucchero, aceto e zafferano, infine aggiungere 4 foglioline di mentuccia. Al centro di un foglio di pellicola posizionare un filetto di sarda, mettere il ripieno e chiudere ermeticamente, togliendo tutta l'aria presente nell'involto. Cuocere a bagnomaria per 5 minuti, infine gratinare e concludere la cottura in forno a 160 gradi per 4 minuti.

Composizione del piatto

Porre al centro del piatto le cime di rapa, adagiare sopra il filetto di sarda diviso in due ed ancora la cipolla, irrorare con olio extravergine e servire.

BUCATINI CON TRIGLIE
DI SCOGLIO E CREMA DI
FAVETTE



Ingredienti

Bucatini 400 gr
Triglie 240 gr
Finocchietto di montagna già pulito 100 gr
Fave secche 200 gr
Zafferano 1 busta
Cipolla tritata 1 piccola
Pane abbrustolito grattugiato q.b.
Olio evo q.b.
Sale iodato e pepe q.b.

Preparazione

Dopo aver lasciato in ammollo in acqua fredda le fave per una notte intera, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata sgocciolarle e, con il mixer, formare una purea, regolando di sale iodato e pepe. A parte lessare il finocchietto, quindi tritarlo. Nel frattempo lavare e togliere la testa alle triglie in modo da ottenere due filetti. Disporre in un tegame con l'aggiunta di un soffritto di olio, cipolla tritata e zafferano, precedentemente diluito in acqua tiepida. Far cuocere per circa 10 minuti a fuoco moderato e unire i finocchietti cotti. La salsa ottenuta dovrà essere emulsionata per risultare omogenea. Cuocere i bucatini in acqua bollente salata, colarli e condirli con la salsa ottenuta.

Composizione del piatto

Versare due cucchiaini di crema di fave nel piatto, sistemare sopra i bucatini e cospargere il tutto con pochissimo pane grattugiato e un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

TORTINO ALICI E SCAROLA



Ingredienti

Alici 200 gr
Sale iodato 100 gr
Zucchero di canna 60 gr
Limone/aceto q.b.
Scarola 500 gr
Olive 50 gr
Aglio q.b.
Pinoli q.b.
Uvetta q.b.
Olio evo q.b.

Preparazione

Marinare i filetti di alici per 4 ore con zucchero e sale, lavarli e condirli con aceto e limone e lasciarli marinare per 6/8 ore. Cuocere la scarola con aglio ed olio, a necessità aggiungere un mestolo d'acqua, asciugare bene ed aggiungere le olive, i pinoli e l'uvetta. Foderare gli stampini con le alici marinate e riempirli con la scarola. Pressare bene e far riposare per 1 ora circa.

Composizione del piatto

Servire lo sformatino con mollica di pane sbriciolata e tostata in padella con aglio ed olio.

**ANGUILLA ACCOMPAGNATA
DA TORTINO D'ORZO E
MELANZANE CON COULIS DI
PEPERONI GIALLI**



Ingredienti

Cipolla rossa ½
Peperone giallo n. 2
Orzo 200 gr
Anguille n. 2
Melanzane n. 2
Olio evo q.b.
Sale iodato q.b.
Aceto q.b.

Preparazione

Posizionare i peperoni su una placca da forno e cuocere a 200°C fino a quando non saranno cotti e, in seguito, far arrivare a temperatura ambiente. Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua per cuocere l'orzo. Tagliare le cipolle a julienne e lasciare marinare in acqua e aceto. Pulire e tagliare le melanzane a mirepoix e saltare in padella con un filo d'olio ed un pizzico di sale iodato. Appena i peperoni saranno arrivati a temperatura spellarli e frullarli con dell'olio. Spellare e porzionare le anguille e cuocere in padella per rimuovere un po' di grasso.

Composizione del piatto

Con l'ausilio di un coppapasta formare il tortino con orzo e melanzane. Raffreddare in frigorifero per rendere stabile il tortino. Mettere l'anguilla e la cipolla al di sopra del tortino con una scorza di limone opzionale e decorare il piatto con la coulis di peperoni.

**TORTELLONI RIPIENI
DI PESCE GATTO
CON COULIS DI
POMODORINI E OLIO
MORAIOLO**



Ingredienti

Impasto:

Farina 300 gr
Farina di grano saraceno 0,50 gr
Acqua 150 gr

Ripieno:

Filetto pesce gatto 300 gr
Olio evo q.b.
Sale iodato q.b.
Pepe q.b.
Succo di limone q.b.

Salsa:

Pomodorini gialli 250 gr
Pomodorini rossi 250 gr
Basilico 100 gr
Olio evo q.b.
Sale iodato q.b.
Zucchero q.b.

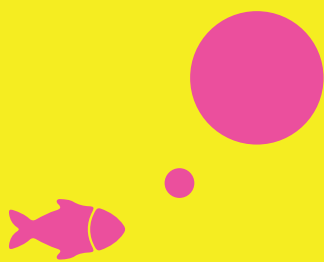
Preparazione

Mischiare le farine e creare una fontana per poi versarci all'interno l'acqua. Far amalgamare l'acqua con la farina un po' alla volta fino ad ottenere un impasto morbido. Mentre l'impasto riposa, preparare il ripieno cuocendo in padella il filetto di pesce gatto con un filo d'olio, un pizzico di sale iodato e di pepe. Una volta cotto, con il coltello tritare il pesce gatto molto finemente, metterlo in una bowl e aggiungere qualche goccia di limone. Prendere la pasta e farcirla, chiudere a metà il disco creando un semicerchio (se necessario inumidire leggermente i bordi) e poi unire i due lembi facendoli passare tra un dito. Per le salse lavare i pomodorini, tagliarli a metà e cuocerli su due padelle diverse (una per i gialli e uno per i rossi) con un filo d'olio, un pizzico di sale iodato e un pizzico di zucchero; frullare con mini primer separatamente con l'aggiunta di basilico, ottenendo così due salse e filtrarle. Quando l'acqua bolle versare i tortelloni, poi scolarli e metterli a bagnomaria in una bowl con olio e basilico per non farli raffreddare.

Composizione del piatto

Impiattare versando le salse e poi adagiando i tortelloni. Finire il piatto con un filo d'olio e un germoglio di basilico.

**HALIBUT IN
OLIOCOTTURA, CREMA
DI PEPERONI, FIORE
CROCCANTE DI SAMBUCO**



Ingredienti

Halibut 400 gr
Olio evo 50 gr
Mazzetto di menta fresca
Peperoni 400 gr
Acciuga sotto sale n. 1
Spicchio d'aglio n. 1

Olio di semi di arachidi per friggere 30 gr
Farina 50 gr
Fecola di patate 50 gr
Fiori di sambuco q.b.
Acqua minerale gassata q.b.
Sale iodato q.b.

Preparazione

Cuocere i peperoni interi in forno a 175° per circa 30 minuti girandoli ogni tanto per farli cuocere in modo omogeneo. Mettere i peperoni in un sacchetto e ancora caldi privarli della buccia, dei semi e della parte bianca, tenendo da parte l'acqua di cottura. Frullare i peperoni al mixer con l'acqua di cottura per 5 minuti e in seguito filtrarli al colino fine.

Sfilettare l'acciuga e tenere da parte. Mettere in una casseruola poco olio evo di oliva e far insaporire con lo spicchio di aglio. Aggiungere all'olio il filetto di acciughe dissalato e farlo disfare. Aggiungere la purea di peperoni e far ridurre a fuoco lento, nella casseruola, fino a raggiungere una densità sciropposa. Aggiustare di sale iodato e tenere in caldo.

Preparare la pastella miscelando la farina, la fecola e l'acqua frizzante fino ad ottenere una consistenza liscia. Portare l'olio di semi a 140° e dopo aver immerso i fiori di sambuco nella pastella, friggerli fino a farli diventare croccanti. Una volta cotti i fiori di sambuco scolarli e tenere da parte.

Tagliare i filetti di halibut a tocchi di circa 100 g. In una casseruola dai bordi alti versare l'olio rimasto e la menta sminuzzata grossolanamente. Mettere sul fuoco e far raggiungere all'olio la temperatura di 70°C, monitorandola con il termometro da cucina. Arrivati a 70°C, spegnere il fuoco e immergere completamente i tocchi di Halibut, che per essere cotto, deve arrivare alla temperatura di 68°C (ci vorranno circa 20 minuti). Controllare quindi la sua temperatura interna con l'apposito termometro e, quando sarà a 68°C, scolarlo e servirlo.

Composizione del piatto

Servire l'halibut adagiandolo sulla crema di peperoni, guarnire con il fiore di sambuco croccante e qualche fogliolina di menta.

**FILETTO DI SGOMBRO
CON CREMA DI FAVA
"ALLA LUCE DEL SOLE"**



Ingredienti

Sgombro 600 gr
Fave 100 gr
Spinaci 50 gr
Olio evo 3 gr
Pomodorini 30 gr
Cipolla 20 gr
Sale iodato 20 gr
Carote 10 gr
Erba cipollina n. 1 stelo
Menta n. 7 foglie
Basilico n. 5 foglie
Pepe 2 gr
Aglio 2 spicchi
Finocchietto 5 foglie
Agar agar 2 gr

Preparazione

Immergere l'agar nell'olio e mescolare, portare ad ebollizione e lasciare sul fuoco 2-3 minuti. Togliere dal fuoco e lasciarlo raffreddare qualche minuto. Versare l'olio in uno stampo di silicone e mettere in freezer. Pulire lo sgombro e sfilettarlo. Da ogni sgombro si ricavano due filetti. Fare la marinatura con olio, sale iodato e pepe nero. Mettere i filetti in un sacchetto per il sottovuoto e aggiungere aglio, finocchietto, menta, basilico ed erba cipollina, chiudere a sottovuoto. Prendere un sauté, riempirlo di acqua, portare alla temperatura di 60°C, aggiungere i filetti in sottovuoto e lasciar cuocere per 8 minuti.

Composizione del piatto

Servire il filetto di sgombro adagiandolo sul piatto da portata con qualche pomodorino e 2 foglie di menta.

DENTICE CON MELANZANE



Ingredienti

Dentice 1kg (o anche cernia, spigola)
Pomodori n. 4
Aglio q.b.
Erba cipollina q.b.
Sale iodato q.b.
Pepe bianco q.b.
Zucchero q.b.
Melanzane n. 2
Timo q.b.
Pane toscano fette sottili n. 4
Olio evo q.b.

Preparazione

Tagliare le melanzane a cubetti, saltare in padella con olio, aglio schiacciato e timo. Rimuovere l'aglio e frullare aggiungendo 1 cucchiaio di olio evo a persona a filo. Tagliare i pomodori a cubetti togliendo i semi, far marinare in frigo per un paio di ore con sale iodato, erba cipollina, pepe bianco e zucchero. Scottare i filetti in padella (ogni filetto diviso in 3) con un goccio d'olio.

Composizione del piatto

Disporre i pomodori sul fondo del piatto, due tranci di dentice, una fetta di pane tagliata sottilissima e arrostita in forno. Decorare con qualche filo di erba cipollina

**GUAZZETTO DI
SCORFANO AI PROFUMI
DI SICILIA**



Ingredienti

Scorfano 400 gr
Aglio 20 gr
Pomodorino rosso 100 gr
Prezzemolo 60 gr
Olive verdi denocciolate 70 gr
Vino bianco 5 gr
Origano 20 gr
Olio evo 6 gr
Sale iodato 25 q.b.
Pepe q.b.

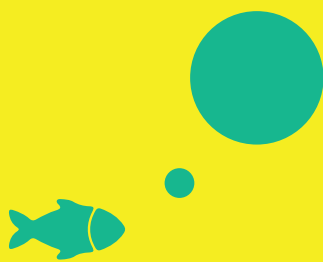
Preparazione

Fare rosolare l'aglio in olio. Adagiare i filetti di scorfano, mettendo sul fondo della padella la parte con la pelle. Aggiungere le olive verdi e sfumare col vino. Aggiungere i pomodorini a metà, l'origano, il sale iodato e il pepe. Portare a cottura delicata per 30 minuti circa.

Composizione del piatto

Servire spolverando col prezzemolo tritato fresco.

TRANCIO DI ROMBO
SCOTTATO CON
FAVE E SALSA ALLO
ZAFFERANO



Ingredienti

Rombo 1000 gr
Fave 2400 gr
Sale iodato, pepe, olio evo., q.b.
Burro 20 gr
Latte 200 ml
Farina 00 20 gr
Zafferano 1 bustina
Aglio n.2 spicchi

Preparazione

Sgusciare le fave cotte, metterne da parte $\frac{3}{4}$ e frullare il resto con un filo di olio e un po' di acqua di cottura, aggiustare di sale iodato e passare al colino fine. In una padella far rosolare due spicchi di aglio, toglierli e cuocere i tranci di rombo, facendoli dorare su entrambi i lati. Salare e pepare. Nel frattempo, in un pentolino, sciogliere il burro con la farina, aggiungere quindi il latte caldo in cui precedentemente si sarà fatto sciogliere lo zafferano e il sale iodato. Amalgamare il tutto e cuocere per alcuni minuti.

Composizione del piatto

Su un piatto piano mettere la salsa allo zafferano a specchio, adagiare le fave e sopra il rombo ben caldo. Guarnire con l'emulsione di fave e un filo d'olio.

TOTANI RIPIENI ALLA PUTEOLANA CON FRIARIELLI AL FORTE



Ingredienti

Totani 500 gr
Passata di pomodoro 800 gr
Capperi dissalati 15 gr
Pane raffermo 200 gr
Filetti di acciuga n. 2
Aglione q.b.
Basilico q.b.
Prezzemolo q.b.
Sale iodato q.b.
Brodo di pesce 100 ml
Olio evo 25 gr
Friarielli 1kg
Peperoncino q.b.
Olive nere 50 gr

Preparazione

Tritate il prezzemolo con le olive, le acciughe e i capperi e saltare per pochi minuti in padella il tutto con l'olio evo. Ammollare il pane con del brodo di pesce e aggiungerlo al composto fatto in padella. Riempire i totani. Rosolare l'aglio con un filo di olio, unire la passata di pomodoro e il basilico. Aggiungere i totani e cuocere 50 minuti. Pulire i friarielli e farli soffriggere in una padella con olio, aglio e un po' di peperoncino.

Composizione del piatto

Posizionare un totano intero e l'altro tagliato a metà, aggiungendo il fondo di cottura. Accanto posizionare un ciuffetto di friarielli.

GAMBERONI AL PISTACCHIO GRATINATI



Ingredienti

Gamberoni freschi n. 8
Pistacchi 150 gr
Pan carré 250 gr
Olio evo 60 ml
Aglio 2 spicchi
Sale iodato e pepe q.b.
Farina q.b.

Preparazione

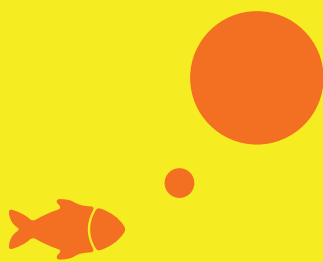
Pulire i gamberoni senza eliminare la testa e la coda e inciderli nella parte dorsale. Preparare un composto tritando i pistacchi con la farina, il pan carré, il sale iodato, il pepe e l'aglio in infusione. Immergere i gamberoni nell'olio evo e passarli nel composto ottenuto. In una placca, gratinare i gamberoni a forno preriscaldato a 180° C per una decina di minuti.

Composizione del piatto

Comporre il piatto decorando con i pistacchi.



INVOLTINI DI
SPADA CON SALSA
AL MANGO



Ingredienti

Pesce spada 500gr
Mollica di bozza pratese 100gr
Fichi secchi 100gr
Scorza di 1 limone
Basilico q.b.
Olio evo 10gr
Pepe nero q.b.
Mango maturo n. 1
Zenzero fresco 30gr
Sale iodato q.b.

Preparazione

Pelare lo zenzero e grattugiarlo, pulire il mango e tagliarlo a pezzetti, aggiungere l'olio d'oliva e mixare con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una salsa omogenea. Tagliare a cubetti la mollica di pane, i fichi, le foglie di basilico (non tutte, alcune serviranno per la presentazione) e la scorza di limone, porre il tutto nel cutter e frullare. Prendere le fette di spada adagiarvi un cucchiaio di ripieno, e arrotolare la fettina su sé stessa, avendo cura di posizionare la chiusura verso il basso (eventualmente infilzare con uno stuzzicadenti). Scaldare una padella con un filo di olio, posizionare gli involtini con la parte chiusa verso il basso e far cuocere per circa 1 minuto così da sigillarli bene. Girare gli involtini e cuocere per 1 minuto da ogni parte.

Composizione del piatto

Impiattare con la salsa al mango, fiori eduli e foglie di basilico.

Ringraziamenti



Rete Nazionale degli Istituti Alberghieri dell'Ittico:

- I.I.S. Domenico Alberto Azuni - Cagliari
- I.P.S.E.O.A. Elena Cornaro di Jesolo (VE)
- I.P.S.S.A.R. Tor Carbone Roma
- Istituto Alberghiero Francesco Datini- Prato (PO)
- I.I.S. "Di Poppa - Rozzi" Teramo (TE)
- IPS J.B. Beccari di Torino
- I.I.S.S. Polo Tecnico del Mediterraneo Aldo Moro - Santa Cesarea Terme (LE)
- Istituto Giancarlo De Carolis - Spoleto
- Istituto Superiore Polispecialistico "San Paolo"
- Istituto Aldo Moro di Lecce
- Istituto Alberghiero Lucio Petronio Pozzuoli (NA)
- Istituto Grimaldi di Modica
- Istituto Superiore Polispécialistico "San Paolo"- Sorrento
- IISS "S.Pugliatti" Taormina (ME)



A cura di

Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza
degli alimenti e la nutrizione

Ufficio 5 - Nutrizione ed
Informazione ai consumatori

Giuseppe Plutino
Roberto Copparoni
Nunzia Liguori
Sara Tomassini

Andrea Sorrento
(veste grafica)

www.salute.gov.it

