

# SPECIALE PRIMI PIATTI DI PESCE

## *Indice*

SPAGHETTI CON LE CANOCCHIE	PAG. 2
RAVIOLI DI PESCE	PAG. 3
CREPELLE SALMONE E ZUCCHINE	PAG. 5
SPAGHETTI ALLE VONGOLE	PAG. 6
RISOTTO SPUMANTE E GAMBERI	PAG. 7
LASAGNE DI MARE	PAG. 8
MEZZI RIGATONI CON SALMONE E PISTACCHI	PAG. 10
ZUPPETTA DI VONGOLE E MAZZANCOLLE	PAG. 11
SPAGHETTI CON TONNO ROSSO	PAG. 13
CARBONARA DI TONNO	PAG. 14
CASARECCE DI FARRO CON SGOMBRI E POMODORI	PAG. 15
PACCHERI CON CHAMPIGNON E GAMBERI	PAG. 16
PASTA CON SALMONE ED ASPARAGI	PAG. 17
RICETTA BASE: BESCAMELLA, CREPELLE, PASTA ALL'UOVO	PAG. 18

## SPAGHETTI CON LE CANOCCHIE



Le canocchie o cicale di mare o pannocchie come le chiamano dalle mie parti sono dei crostacei parenti delle aragoste. Sono semplici da pulire e preparare ma può risultare un pò difficoltoso estrarre la polpa dopo la cottura. La fatica viene ripagata dalla delicatezza della polpa.

Ingredienti per 4 persone: 320 gr di spaghetti, 500 gr circa di canocchie, 2 spicchi di aglio, 2 peperoncini, 2 cucchiari di prezzemolo tritato, vino bianco qb

Lavare velocemente le canocchie sotto l'acqua fredda per eliminare eventuali impurità. Con l'aiuto di una forice tagliare la pancia di tutte le canocchie e metterle da parte. Eventualmente per facilitarne il consumo alcune possono anche essere tagliate a metà.

In un ampio tegame fare un soffritto di aglio, prezzemolo e peperoncino con olio extravergine di oliva. Quando sarà ben rosolato unire le canocchie e far insaporire. Sfumare con il vino bianco e far evaporare. La cottura deve avvenire a fuoco alto e per pochi minuti.

Cuocere gli spaghetti in acqua salata e scolarli al dente direttamente nel tegame con il condimento.

Servire con del prezzemolo fresco ed un filo di olio a crudo.

## RAVIOLI DI PESCE



Seguendo questa ricetta otterrete un primo piatto raffinato da servire nelle occasioni speciali.

La preparazione può creare alcune difficoltà solamente perché un po' lunga, per il resto basta seguire passo passo il procedimento e il risultato sarà eccezionale.

Ingredienti per 4 persone

### **Per il ripieno dei ravioli di pesce:**

- 2 pesci di misura media (trota, trota salmonata, orata, branzino...)
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo tritato
- sale, pepe bianco
- 2 patate bollite
- latte qb

Per prima cosa pulire il pesce e farlo cuocere. Io suggerisco questo procedimento:

- tagliare tanti fogli di carta da forno quanti sono i pesci. Bagnare la carta da forno e strizzarla bene. Mettere i pesci sulla carta e condirli a piacimento. Io ho salato e pepato un pò l'interno e l'esterno. Ho spolverato con prezzemolo, condito con un paio di spicchi d'aglio tagliati a fettine e un filo di olio. Con la carta umida avvolgere i pesci e chiuderli a caramella. Coprire ulteriormente questo cartoccio con carta di alluminio e sigillare bene. Scaldare sul fuoco una piastra di ghisa, quella che solitamente si usa per le fettine alla piastra. Adagiare i pesci sulla piastra e farli cuocere circa 20 minuti rigirandoli ogni tanto. Otterrete dei pesci cotti perfettamente anche senza dover accendere il forno.

in alternativa il pesce può anche essere cotto nel forno oppure al vapore.

Per la sfoglia preparare la pasta fresca impastando 500 gr di farina seguendo la ricetta a pag.

Una volta cotto il pesce sfilettarlo ed eliminare con molta cura le lisce.

Io ho usato delle trote e siccome sono piene zeppe di lisce, ho impiegato tantissimo tempo per toglierle tutte. Vi consiglio un pesce tipo il branzino, meno impegnativo anche se meno saporito.

Una volta ottenuti i filetti puliti sbriciolateli con la forchetta ed aggiungete sale, pepe bianco, prezzemolo tritato ed uno spicchio di aglio schiacciato. Amalgamare bene, anche con le mani e poi unire le patate schiacciate. In caso il composto sia troppo sodo bagnatelo con qualche goccia di latte.

A questo punto tirate la sfoglia sottile e cominciate a confezionare i vostri ravioli di pesce. Potete farli a mano posando delle porzioni di impasto sulla sfoglia distanziandole tra loro, coprendole poi con un'altra sfoglia. Battete bene i lati intorno al ripieno in modo da far uscire l'aria e poi ritagliateli con una rotella dentata. Oppure, come ho fatto io in questo caso per fare prima, potete usare uno stampo per ravioloni, la misura leggermente più grande dei ravioli/agnolotti tradizionali.

Una volta pronti cuoceteli in abbondante acqua salata e conditeli con un sughetto preparato così: scaldare l'olio in n tegame, aggiungete aglio intero e peperoncino. Dopo pochi minuti unite i pomodorini ed appena saranno appassiti togliete dal fuoco e condite i ravioli.

Buon appetito!

## CRESPELLE SALMONE E ZUCCHINE



Preparare queste crespelle salmone e zucchine è molto semplice. Otterrete un ottimo piatto per la domenica e può essere preparato anche in anticipo. Addirittura il giorno prima potete preparare le crespelle e conservarle in frigo coperte dalla pellicola trasparente.

Ingredienti: 500 gr di zucchine, 1 spicchio di aglio, olio, 12 [crespelle](#) (vedi ricetta), 200 gr di [besciamella](#) (vedi ricetta), 200 gr di salmone affumicato, sale e pepe

Pulite e tagliate a tocchetti piccoli le zucchine. Farle rosolare una decina di minuti in un tegame con uno spicchio di aglio ed olio. Aggiustate di sale e pepe, passatele nel mixer fino ad ottenere una crema.

Farcire le crespelle con un cucchiaio di besciamella, un cucchiaio di zucchine ed una fettina di salmone. Chiudete le crespelle e disponetele in una pirofila dove sul fondo avrete formato un leggero strato di besciamella. Quando tutte saranno pronte cospargetele con la crema di zucchini e con ancora un po' di besciamella.

Grattate del pepe nero sulle crespelle ed infornatele a 180° per circa 20 minuti, almeno finché saranno belle colorate e gratinate.

Prima di servire in tavola lasciatele riposare qualche minuto nella pirofila.



## SPAGHETTI ALLE VONGOLE

### *Ingredienti per 4 persone*

*380 gr di spaghetti, 1 kg di vongole, 2 spicchi di aglio, un mazzetto di prezzemolo, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 peperoncino, olio extravergine di oliva, sale*

Pulire le vongole sotto acqua fredda e metterle a bagno in acqua e sale per almeno mezz'ora in modo che perdano la sabbia. Per non rischiare di trovarsi la sabbia nel piatto cambiare l'acqua più volte ed allungare il tempo di ammollo.

Quando le vongole saranno pronte, mettere a scaldare in una padella l'olio, farci rosolare l'aglio e i gambi del prezzemolo. Quindi aggiungere le vongole sgocciolate e passate sotto l'acqua fredda. Lasciare cuocere a

fuoco vivo finché non si apriranno tutti i gusci.

Non appena i gusci si saranno aperti staccare metà dei molluschi e metterli da parte. Eliminare le vongole che non si sono aperte e filtrare il liquido.

Nel frattempo mettere a cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata.

Rimettere la padella sul fuoco con olio e peperoncino. Aggiungere le vongole con il guscio e quelle sgusciate, bagnare con il vino bianco e far evaporare. Bagnare con il fondo di cottura. Scolare la pasta al dente e trasferirla nella padella. Far insaporire qualche minuto, cospargere di prezzemolo tritato e servire

## RISOTTO SPUMANTE E GAMBERI

Questo elegante risotto allo spumante con gamberi è l'ideale come piatto per le feste oppure per una cenetta romantica.

Ingredienti per due persone: 160 gr di riso, 20/30 code di gambero, olio, una noce di burro, sale, 1/2 carota, 2 cipolle, 1/2 litro di spumante, prezzemolo tritato



Come prima cosa bisogna pulire le code di gambero togliendo i gusci e le code senza però buttarle perché serviranno per preparare il brodo. Eliminare anche il filamento nero dell'intestino aiutandosi con un coltellino.

Mettere a bollire un litro di acqua con le carcasse dei gamberi, una carota pulita e una cipolla. Lasciare bollire 15 minuti e tenere da parte.

Tritare molto fine l'altra cipolla e farla rosolare in un tegame con olio ed una noce di burro. Lasciare cuocere qualche minuto e quando sarà diventata bianca unire il riso e fare tostare. Rigirare bene con un cucchiaio di legno per evitare che attacchi e poi sfumare con un bicchiere di spumante. Girare ancora e far sfumare il vino.

A questo punto coprire il riso con il vino. Quando il riso si sarà asciugato aggiungere altro vino fino ad esaurirlo e poi utilizzare il brodo filtrato.

Mentre cuoce il riso passare le code di gambero in un padellino con poco olio ed

uno spicchio di aglio. Occorrono pochi minuti per cuocerli.

Quando il riso sarà quasi pronto unire i gamberi ed anche il sughetto che avranno rilasciato nel padellino.

Portare a termine la cottura del riso e servire con del prezzemolo tritato fresco.

## LASAGNE DI MARE



Per preparare queste lasagne di mare bisogna lavorare un po', ma il risultato finale ripagherà della fatica.



### Ingredienti per il sugo:

- 1 pesce non troppo grande tipo trota, branzino, orata....
- 1 calamaro (circa 100 gr)
- 250 gr circa di gamberi
- olio
- 2 spicchi di aglio
- prezzemolo tritato
- vino bianco
- passata di pomodoro

### Ingredienti per la besciamella:

- 1/2 litro di brodo vegetale
- 50 gr di farina
- 50 gr di olio extravergine di oliva
- sale, pepe

- 4 sfoglie di [pasta fresca](#) (potete prepararle seguendo la ricetta, oppure comprarle già pronte)

Per prima cosa preparare il brodo vegetale mettendo a bollire in acqua una carota, una gamba di sedano, qualche gambo di prezzemolo ed una cipolla.

Pulire il pesce, se non ve l'hanno pulito in pescheria. Il pesce intero tipo branzino va sfilettato e cotto al vapore oppure al piatto pochi minuti e poi sminuzzato con una forchetta.

Nel frattempo preparare un trito di aglio e prezzemolo da soffriggere con olio in un tegame capiente. Al soffritto aggiungere il calamaro tagliato a striscioline. Far insaporire qualche minuto ed unire anche i gamberi tagliati a metà. Unire anche il rimanente pesce e sfumare con il vino bianco. Lasciare evaporare ed aggiungere un bicchiere di passata di pomodoro, non deve risultare un sugo troppo rosso. Lasciare cuocere circa 15 minuti, a fuoco basso, controllando che alla fine il calamaro sia morbido.

Preparare la besciamella scaldando l'olio in un pentolino capiente, unire la farina setacciata e mescolare con una frusta. Aggiungere poco alla volta il brodo continuando a mescolare. Far cuocere finché la salsa non si sarà addensata. Salare e pepare.

Prendere le sfoglie di pasta e sbollentarle in acqua salata bollente. Nell'acqua aggiungere un filo d'olio per evitare che la pasta si attacchi. Questo passaggio lo faccio anche con le sfoglie comprate, ho paura altrimenti che le lasagne non riescano abbastanza morbide.

Assemblare a questo punto le lasagne prendendo una pirofila da forno. Sporcare il fondo della pirofila con la besciamella, adagiare uno strato di sfoglia, altra besciamella e coprire con il sugo. Ripetere con le sfoglie, la besciamella ed il sugo.

Infornare a 200 ° per circa 25 minuti facendo attenzione che non bruci la sfoglia ai lati e sopra. Se necessario coprire con dell'alluminio senza sigillarlo.

## MEZZI RIGATONI CON SALMONE E PISTACCHI

Per preparare una cena veloce, sana e gustosissima ecco qui una bel piatto di mezzi rigatoni con salmone e pistacchi.

Ingredienti per due persone: 180 gr di pasta tipo mezzi rigatoni o mezzi paccheri, 1 cipolla rossa, circa 20 pistacchi, olio evo, sale, pepe, 200 gr di salmone fresco.



Mettere a bollire l'acqua salata dove poi verrà cotta la pasta. Nel frattempo affettare molto sottile la cipolla rossa e farla stufare lentamente in un tegame con un po' di olio. Farla cuocere bene, farla diventare quasi una crema, aggiungendo se necessario un po' di acqua.

Tritare i pistacchi ed unirli alla cipolla. Unire anche il prezzemolo tritato e far insaporire.

Togliere la pelle al salmone e tagliarlo a dadini. Mettere nel tegame e far cuocere per circa 15 minuti. Regolare di sale e pepe.

Scolare la pasta al dente ed unirla al sugo. Bagnare con un mestolo di acqua di cottura ed insaporire per qualche minuto prima di servire.

## ZUPPETTA DI VONGOLE E MAZZANCOLLE



Questa zuppetta l'ho preparata per due persone e anche se le quantità sembrano esagerate poi alla fine non ne è avanzata e mangiando solo questa le dosi sono andate bene.

Per due:

1 kg di vongole veraci

500 gr di mazzancolle

4/5 pomodori ramati

aglio, olio, prezzemolo, peperoncino

vino bianco

Mettere a bagno in acqua e sale grosso le vongole in modo che lascino andare la sabbia. Dopo mezz'ora cambiare l'acqua e rifare il tutto per un'altra mezz'ora.

Nel frattempo pulire le mazzancolle (il lavoro più noioso), eliminare le teste ed i gusci e metterli in una padellina a cuocere con una cipolla ed un po' di acqua. Finire di pulire le mazzancolle eliminando il filo nero che hanno sul dorso.

Mettere sul fuoco una padella con olio ed aglio a soffriggere e poi aggiungere le vongole scolate e sciacquate dall'acqua di ammollo.

Mettere due fili di prezzemolo (gambi e foglie) nella padella, sfumare con il vino bianco poi coprire e lasciare aprire le vongole.

In una casseruola a parte mettete altro aglio, olio e peperoncino. Tagliare a dadini i pomodorini e poi metterli nella casseruola. Cominciate a cuocere il pomodoro. Spegnerle le vongole ed eliminare quelle che non si sono aperte. Metterle nella casseruola metà con il guscio e metà sgusciate. Dopo alcuni minuti aggiungere le mazzancolle e lasciare cuocere 10 minuti. Prima di servire aggiungere un po' di prezzemolo tritato.

Accompagnare con pane tostato (non bruciato come il mio :D)



## SPAGHETTI CON TONNO ROSSO

Per una cena con amici ho preparato questi spaghetti con tonno rosso. In casa avevo del tonno rosso in scatola comprato a

Carloforte. La qualità del tonno ha fatto la differenza e il ricordo delle vacanze estive ha reso il piatto ancora più buono.

Ingredienti: 380 gr di spaghetti, aglio, prezzemolo, peperoncino, 1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata, due cucchiai di passata di pomodoro, olio, tonno in scatola circa 400 gr

Preparare un soffritto con aglio e prezzemolo. Appena il soffritto si sarà solo scaldato, non deve cuocere troppo, unire il peperoncino e il tonno sbriciolato con la forchetta. Dopo poco unire la salsa di pomodoro.

Insaporire qualche minuto, togliere dal fuoco e tenere da parte.

Cuocere gli spaghetti in acqua salata e scolarli al dente. Conservare dell'acqua di cottura.

Unire gli spaghetti al sughetto e fare saltare ancora qualche minuto aiutandosi con un pò di acqua di cottura per evitare che diventino asciutti.

A questo punto aggiungere la scorza di limone grattugiata e servire.

## CARBONARA DI TONNO



Ingredienti per 4 persone: 350 gr di linguine o trenette, 1 scatola di tonno sott'olio, 2 spicchi di aglio, peperoncino, 4 uova, 2 cucchiari di latte, olio, pepe, formaggio grattugiato

Il procedimento è molto semplice e anche se potrebbe far sorgere dei dubbi il fatto di usare il tonno con le uova posso assicurare che il risultato è piacevole. Di sicuro non si tratta di una carbonara vera ma di un piatto alternativo comunque gustoso.

In una padella scaldare l'olio per rosolare gli spicchi d'aglio interi e i peperoncini. La quantità dei peperoncini è soggettiva, io ne ho messi due.

Quando l'aglio avrà preso colore toglierlo dalla padella ed aggiungere il tonno sbriciolandolo con l'aiuto di una forchetta e far insaporire.

In una ciotola rompere le uova e sbatterle leggermente con sale, pepe, formaggio grattugiato e due cucchiari di latte.

Scolare la pasta, già messa a cuocere in abbondante acqua salata, ancora al dente ed unire al sugo di tonno. Insaporire bene e poi spegnere il fuoco ed aggiungere le uova. Mescolare bene per far rapprendere l'uovo facendo attenzione a lasciare il condimento piuttosto umido. Servire in tavola con una grattata di pepe nero.

## CASARECCE DI FARRO CON SGOMBRI E POMODORI



*i pasticci di Simona*

Ingredienti per 4 persone:

350 gr di casarecce di farro, 6 pomodori perini, 1 scatoletta di sgombri al naturale 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, olio, peperoncino

La preparazione è molto semplice e nel tempo di cottura della pasta si prepara il sughetto. In una padella scaldare dell'olio con aglio e peperoncino. L'aglio va messo intero e poi tolto, lo stesso vale per la cipolla. Una volta che l'olio si sarà ben insaporito togliere aglio e peperoncino mettere a rosolare la cipolla tagliata sottile. Dovrà cuocere bene e se necessario unire un po' di acqua di cottura della pasta.

Quando la cipolla sarà ben stufata unire lo sgombro sbriciolandolo un po' e dopo pochi attimi il pomodoro tagliato a fettine e salare.

Cuocere pochi minuti finché il pomodoro non sarà appassito, non deve disfarsi. Appena cotta la pasta unirla al sugo e far saltare per insaporirla al meglio.

In questo caso non ho tolto la pelle ai pomodori perché la cottura è molto rapida ed il risultato è ottimo ugualmente. Nel caso si volesse fare una preparazione più precisa basta buttare i pomodori pochi attimi in acqua bollente in modo da poterli spelare con facilità e poi procedere con la ricetta.

## PACCHERI CON CHAMPIGNON E GAMBERI

300 gr di funghi champignon

300 gr di code di gambero

350 gr di paccheri o mezzi paccheri



olio, sale, prezzemolo, aglio, peperoncino e vino bianco

Mettere a bollire abbondante acqua per far cuocere i paccheri che solitamente hanno una cottura piuttosto lunga.

Nel frattempo pulire i funghi e tagliarli a fettine. Pulire le code di gambero eliminando il carapace e il filo dell'intestino che hanno sul dorso.

A questo punto si può buttare la pasta dopo aver salato l'acqua.

In una capiente padella mettere olio, aglio e peperoncino a scaldare e poi unire i funghi e lasciare cuocere qualche minuto. Unire i gamberi e sfumare con del vino bianco. Una volta sfumato il vino regolare di sale e pepe.

Quando i paccheri saranno quasi cotti scolarli ed unirli al condimento di funghi e gamberi. Far insaporire qualche minuto aggiungendo un pochino di acqua di cottura. Cospargere tutto con prezzemolo tritato e servire in tavola.



## PASTA CON SALMONE ED ASPARAGI

Questo è un primo molto sfizioso. Leggermente laborioso ma non difficile. Quando l'ho preparato ha avuto molto successo.



Ingredienti per 2 persone:

- 500 gr di asparagi
- 100 gr di salmone affumicato
- 170 gr di pasta mezze penne
- vodka
- cipolla
- olio, sale, pepe

Pulire gli asparagi eliminando la parte bianca. Spelare un po' la parte finale del gambo se risulta un po' legnoso. Bollire 5 minuti in una pentola stretta e alta cercando di lasciare le punte fuori dall'acqua. Quando le punte saranno cotte togliere gli asparagi dal fuoco e farli raffreddare. Tenere da parte le punte e il resto degli asparagi farli a rondelle. In una padella rosolare mezza cipolla con un po' di olio. Unire le rondelle asparagi e far rosolare bene. Aggiungere un mestolo d'acqua. Salare e pepare. Lasciare cuocere finché non si sarà consumato il liquido e poi passarlo al mixer per creare una crema.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Tagliare il salmone a striscioline. Mettere mezza cipolla a rosolare in una padella con dell'olio e poi unire il salmone. Cuocere velocemente e sfumare con un bicchierino di vodka. Spegnerlo ed aspettare che la pasta sia cotta. Scolare quindi la pasta e unirla al salmone, unire poi la crema di asparagi e le punte. Regolare di sale e pepe. Lasciare insaporire bene e servire.

Quando si usa il salmone fare attenzione al sale, potrebbe risultare tutto troppo salato.

## BESCIAMELLA

50 gr di burro

50 gr di farina

1/2 litro di latte

noce moscata

sale

In un pentolino fondere il burro a fuoco moderato e poi unire la farina mescolando con una frusta. Appena la farina si sarà amalgamata bene con il burro unire il latte freddo tutto in una volta continuando a mescolare. Mescolare finché non inizia a bollire. Salare e abbassare la fiamma. Cuocere almeno 15 minuti con un coperchio mescolando di tanto in tanto. Al termine della cottura regolare di sale ed aggiungere la noce moscata. Se non piace la noce moscata aggiungere un po' di pepe. a besciamella non deve sapere di farina. Se la besciamella fosse venuta troppo soda aggiungere un po' di latte, se troppo liquida prolungare la cottura aggiungendo un po' di latte.

## CREPELLE

Ingredienti per 12 crespelle: 125 gr di farina, 2 uova, 250 ml di latte, 10 gr di burro, 1 cucchiaino di sale

Versare in una ciotola la farina con le uova intere appena sbattute. Mescolare bene con una forchetta finché la farina non sarà assorbita dalle uova. A questo punto unire poco per volta il latte freddo mescolando con cura per eliminare i grumi. Aggiungere il sale ed il burro fuso.

Lasciare riposare almeno un'ora la pastella a temperatura ambiente, mescolandola ogni tanto.

Per la cottura usare un padellino di 18-20 cm di diametro. Ungerlo utilizzando un pezzetto di carta assorbente bagnato con l'olio. Su fuoco moderato scaldare la padella e versarvi poi un mestolo piccolo di pastella. Per far allargare il composto su tutto il fondo della padellina ruotarla rapidamente tenendola per il manico. Fanno in fretta a cuocere, appena si staccano dal fondo girarle e cuocere l'altro lato. Per girarle aiutatevi con una spatola di legno o di materiale antiaderente, non di metallo se possibile. Ogni tanto ungere nuovamente la padellina

Per preparare la pastella evitare l'uso di fruste elettriche in quanto l'aria incorporata dall'impasto farebbe formare le bolle in cottura.

Una volta finito l'impasto lasciare raffreddare le crespelle in modo da poterle maneggiare facilmente.

## PASTA FRESCA

- 500 g di farina
- 5 uova medie
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- sale qb

Fare una fontana sulla spianatoia con la farina, rompervi dentro le uova e unire sale ed olio. Iniziare a lavorare le uova con le mani mescolandole tra loro e raccogliendo poco alla volta la farina circostante.

Impastare bene e con energia con entrambe le mani. Si dovrà ottenere un impasto liscio e compatto. Aiutarsi spolverando della farina sulla spianatoia. Formare una palla e lasciarla riposare coperta da un panno umido in modo che perda elasticità. Tirare con il mattarello o con la macchina apposita.