

## *Ricette con il pesce*



E' vietata la riproduzione parziale o totale del pdf e delle immagini  
Per altre ricette visita anche il mio Blog [Stellina in cucina...](http://Stellina in cucina...)

# *Antipasti e finger food*

## Polpettine di pesce



### **Ingredienti per 4 persone: (dosi adatte se si serve come secondo)**

- 600 gr di filetto di merluzzo o altro pesce a polpa bianca
- 1 grossa patata
- 1 uovo
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiaini di pan grattato
- Olio per friggere
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Sale

## Preparazione:

Portate a bollore dell'acqua per la patata, lavate e sbucciate quest'ultima, tagliatela a cubetti, quando l'acqua bolle, tuffate i cubetti di patate e cuocete per circa 10 minuti, in ogni caso assaggiate, la patata deve essere morbida visto che andrà schiacciata.

Tritate grossolanamente il merluzzo, schiacciate la patata, amalgamate bene i due ingredienti. Lavate e asciugate il prezzemolo, tritatelo con un coltello.

Aggiungete l'uovo, il pangrattato, il parmigiano ed il prezzemolo all'impasto di pesce e patata, salate ed impastate bene, se l'impasto vi sembra molle, potete aggiungere ancora un po' di pangrattato per farlo legare. Formate le polpettine, se avete fretta potete fare anche delle polpette grandi. Vi consiglio di tenere vicino una ciotolina con dell'acqua, se vi bagnate di tanto in tanto le mani, sarà più facile formare le polpettine senza farle appiccicare alle mani. Io generalmente, prima di friggerle le tengo 10/15 minuti nel congelatore, in questo modo restano più compatte in cottura e non si aprono.

Potete cuocerle in abbondante olio, facendole fritte, oppure con poco olio, a fuoco moderato rigirandole spesso.

<http://blog.giallozafferano.it/stellinaincucina/polpettine-pesce-patate/>

## Fagottini mediterranei



## Ingredienti per 4-6 persone

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 1 scatola di tonno da 80 gr
- 100/120 gr di polpa di pomodoro
- 1 mozzarella
- ½ cipolla piccola
- 4 -5 olive nere
- Qualche foglia di basilico
- Olio d'oliva q.b.
- 1 uovo

- Latte q.b.
- Sale e pepe

## **Preparazione:**

Pulite la cipolla e affettatela sottilmente, sgocciolate il tonno dall'olio e sminuzzatelo.

Scaldate un po' d'olio in una padella, unite la cipolla e fatela appassire a fuoco lento, a questo punto unite la polpa di pomodoro ed il tonno. Lasciate addensare per circa 7-8 minuti, salate, pepate, spegnete la fiamma e fate raffreddare.

Intanto, tritate le olive ed il basilico e tagliate la mozzarella a cubetti.

Preparate una teglia da forno ricoperta con carta forno.

Se la sfoglia è un po' spessa, stendetela fino ad ottenere uno spessore di circa 1 millimetro.

Con un coppapasta o un bicchiere, ricavate dalla sfoglia dei cerchi di circa 6 cm di diametro.

Disponete su ogni cerchietto un cucchiaino di sugo di pomodoro e tonno, un pezzetto di mozzarella e un po' di trito di olive e basilico.

Ripiegate i cerchietti a metà, premete bene bordi per evitare che il ripieno fuoriesca in cottura, disponete i fagottini sulla teglia preparata.

Battete leggermente l'uovo in un bicchiere con l'aggiunta di un pochino di latte, con questo composto spennellate la superficie dei fagottini.

Scaldate il forno a 180°, infornate e cuocete per circa 15/20 minuti, o comunque fino a doratura.

Potete servirli tiepidi o a temperatura ambiente.

<http://blog.giallozafferano.it/stellinaincucina/fagottini-mediterranei/>

## [Mini torrette di patate e salmone](#)



## **Ingredienti per 6 mini torrette**

- 1 patata grossa
- 100 gr di filetto di salmone tagliato sottile o trancio
- Parmigiano grattugiato
- Origano
- Olio
- Sale

## Preparazione

Sbucciare la patata, tagliatela a fettine di circa 2 o 3 millimetri di spessore. Lavate bene le fette sotto l'acqua corrente, scolatele asciugatele con un canovaccio pulito.

Anche il salmone deve avere lo stesso spessore, se così non fosse affettatelo voi. Se usate un trancio surgelato, vi consiglio di non farlo scongelare e di tagliarli con un coltello seghettato, quando congelato è più facile avere in taglio perfetto.

Con un piccolo coppapasta, o un taglia biscotti ricavate dei piccoli dischi dalle fettine di patata e da quelle di salmone, dovrete ottenere 18 dischi di patata e 12 di salmone. Conservare gli avanzi potrebbero servirvi per altre preparazioni, ad esempio dei di patate.

Foderate una placca da forno o una teglia con carta forno, spennellatela con poco olio.

Salate appena le fettine di patata.

Componete le torrette: disponete 6 dischi di patata sulla carta forno, aggiungete su ognuno un po' di origano e di parmigiano grattugiato, coprite con i dischi di salmone, sovrapponetevi i dischi di patate e continuate ad alternare gli ingredienti, terminate con un dischetto di patata, origano e parmigiano.

Scaldare il forno a 180/200 gradi, infornate le torrette per circa 10/15 minuti, infilatele con uno stecchino di legno e servite.

<http://blog.giallozafferano.it/stellinaincucina/mini-torrette-di-patate-e-salmone-finger-food/>

## *Primi e piatti unici*

### Zuppa di pesce con crostini speciali



## **Ingredienti per 4 persone:**

Per la zuppa:

- 500 gr di Pomodori freschi maturi tipo ramato
- 1 Cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- Basilico
- Prezzemolo
- Sedano
- Olio q.b.
- 1 Seppia o seppioline e/o moscardini puliti
- Gamberi
- Cozze
- Vongole

Potete aggiungere anche altri frutti di mare e degli scampi.

Pesce per zuppa

Non metto le dosi dei vari ingredienti perché è molto questione di gusto, mettete quello che preferite e nelle quantità desiderate.

Se comprate una confezione di pesce per zuppa, va bene una da 1 Kg

## **Ingredienti per i crostini:**

- Pane casereccio raffermo
- Olio
- Acqua
- Sale
- Pepe
- Aglio

## **Preperazione**

Mettete le vongole in una ciotola con acqua in modo da farle spurgare x circa 30 min.

In una pentola larga e sufficientemente alta, mettete i pomodori e la cipolla affettata, l'aglio e tutti gli odori tagliati al coltello, non tritati.

Fate cuocere a fuoco lento x circa 20 min.

Intanto in una larga padella con coperchio mettete le cozze e fatele aprire, una volta che saranno tutte aperte, privatele del guscio e della barbetta interna, lasciatene qualcuna con il guscio per decorare.

Filtrate il liquido di cottura ed aggiungetelo ai pomodori.

Fate la stessa cosa con le vongole.

Sgusciate i gamberi, togliete il budellino nero con un coltello affilato, lasciate la testa che darà sapore, se volete potete lasciarli interi.

Se usate anche gli scampi, praticate un'incisione sul dorso, in modo che da cotti la buccia venga via facilmente.

Aggiungete le seppie/moscardini, ai pomodori, quando saranno morbidi aggiungete i gamberi e gli eventuali scampi, fate cuocere ancora un pò.

A questo punto andrebbe aggiunto il pesce, io di solito se trovo un pesce con poche spine, lo adagio nella pentola, se ne tante e piccole, lo metto sopra la pentola nel cestello di acciaio, tipo per la cottura a vapore.

A fine cottura aggiungete cozze e vongole.

Prima di servire pulite il pesce dalle spine.

**CROSTINI SPECIALI.**

Tagliate il pane a fette, in una ciotola mischiate l'olio l'acqua con il sale, con questo intruglio spennellate le fette di pane.

Disponete le in una teglia da forno, pepatele, infornate sotto al grill a 200 gradi fino a doratura,

rigirateli e fate dorare dall'altra parte.  
Attenzione che il grill brucia subito il pane.  
Una volta pronte, fate raffreddare e strofinatele con l'aglio.  
Servite la zuppa con i crostini a parte o sotto a seconda dei gusti

## Maltagliati con mazzancolle e gamberetti ai due pomodori



### **Ingredienti per 4:**

- 320 gr di sfoglia di pasta fresca all'uovo tirata fine
- 16 code di mazzancolle (non precotte)
- Una manciata di code di gamberetti sgusciate
- 10 pomodorini circa
- 3 o 4 falde di pomodori secchi sott'olio
- Un pezzetto di cipolla e mezzo spicchio d'aglio
- Un ciuffo di prezzemolo
- Olio EVO q.b.

### **Preparazione:**

Fate scongelare i gamberetti e le mazzancolle a temperatura ambiente, se usate quelli surgelati. Tagliate la sfoglia di pasta a triangoli e/o rettangoli irregolari, in modo da ottenere dei maltagliati. Sgusciate le mazzancolle, incidetele sul dorso con un coltellino affilato ed eliminate il budellino nero.

Eliminatelo anche dai gamberetti.

Lavate ed asciugate i pomodorini e divideteli in 2 o in 4, dipende dalla dimensione.

Scolate bene le falde di pomodori secchi, se necessario asciugate con carta da cucina, tagliatele a striscioline e tenetele da parte.

Tritate finemente la cipolla, l'aglio ed il prezzemolo con un coltello, rosolateli a fiamma bassa in una padella con 4 cucchiari di olio, se cominciano a soffriggere troppo, aggiungete un cucchiario di acqua, coprite e fateli stufare, per circa 5 minuti.

Unite le mazzancolle pulite, alzate la fiamma e saltate per qualche minuto, unite anche i gamberetti ed i pomodorini. Aggiustate di sale e continuate la cottura per pochi minuti. Se cuocete troppo le mazzancolle diventano gommose.

Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente e salata per circa 1 o 2 minuti, scolatela con una schiumarola direttamente in padella, mescolate delicatamente con un cucchiario di legno, se vi sembrano un po' secche, aggiungete un po' di acqua di cottura.

Servite decorando il piatto con le striscioline di pomodori secchi e se gradite un filo d'olio.

## Polenta con verza, ceci e calamaretti



### **Ingredienti per 4 persone:**

- 400 gr di farina di mais per polenta istantanea
- 400 gr circa di ceci cotti, vanno bene anche quelli in barattolo
- 600 gran di calamaretti
- 6 foglie di verza
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- Olio EVO
- Sale e pepe

Preparazione:

Pulite i calamaretti, eliminate la pelle esterna, e lavateli molto bene fuori e dentro le sacche. Staccate i tentacoli e tagliate le sacche ad anelli.

Lavate il rosmarino, se vi piace il sapore, ma vi danno fastidio gli aghetti, non staccateli dal rametto, così potrete eliminarlo facilmente.

Lavate le foglie di verza, asciugatele e taglia tele a pezzetti.

Mettete un filo d'olio in una padella anti aderente, soffriggete lo spicchio d'aglio con il rametto di rosmarino.

Eliminate l'agli, aggiungete i pezzetti di verza ed i ceci sgocciolati, se usate quelli in barattolo, sciacquateli sotto l'acqua corrente.

Salate, pepate, coprite e fate stufare a fuoco medio/basso fino a che la verza non risulterà morbida.

Aggiungete i calamaretti, alzate la fiamma, fate saltare 2o3 minuti, poi sfumate con il vino, fatelo evaporare quasi del tutto, continuare la cottura ancora per pochi minuti, regolate di sale e pepe.

Preparate la polenta come indicato sulla confezione, deve risultare morbida.

Sistemate uno strato abbondante di polente in un piatto e coprite con il condimento di verza, ceci e calamaretti.

## Zitoni spezzati con pomodorini freschi e polipetti ripieni



### **Ingredienti per 4 persone:**

- 320 gr di pasta tipo zitoni lunghi da spezzare.
- 300 gr di polipetti
- 10/12 pomodorini
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino
- 3 o 4 falde di pomodori secchi sott'olio
- Un pizzico di origano
- 3 cucchiari di vino bianco secco
- 1 acciuga sott'olio

- Foglie di basilico
- Olio EVO
- Sale

## Preparazione:

Scolate i pomodori secchi dall'olio ed asciugateli con carta da cucina.

Lavate i pomodorini, praticate su ognuno un'incisione a croce, incidendo solo la buccia con un coltellino affilato.

Portate a bollore dell'acqua, tuffatevi i pomodorini per 1 minuto e mezzo, scolateli e metteteli in acqua fredda. Spellateli, divideteli in 4 spicchi, eliminate i semi e la parte centrale, devono rimanere solo le falde.

Pulite i polipetti, privandoli di eventuali interiori e della pelle esterna.

Tritate con un coltello le falde di pomodori secchi insieme al basilico, con questo trito riempite le teste dei polipetti.

Tritate l'acciuga. Spezzate gli "zitoni", potete usare anche pasta corta se preferite.

Portate a bollore l'acqua per la pasta, salatela, cuocetela la pasta al dente.

Intanto in una padella, scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio, non deve soffriggere, solo scaldarsi, aggiungete i polipetti, fate cuocere qualche minuto, aggiungete le falde di pomodorini e l'acciuga tritata, bagnate con il vino, fate evaporare.

Insaporite con l'origano, il sugo è pronto. io non ho aggiunto sale per la presenza dell'acciuga.

Scolate la pasta, versatela nella padella, fate insaporire sul fuoco un paio di minuti, impiattate aggiungendo un filo d'olio EVO e delle foglie di basilico fresco.

## Secondi

### Baccalà ghiotto



## **Ingredienti per 4 persone:**

- 600 gr di baccalà già tenuto a bagno in acqua per almeno 12 ore e scolato
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 4 o 5 cucchiaini di olio d'oliva
- 150 gr polpa di pomodoro o pomodori pelati schiacciati
- 100 gr di olive nere
- 100 gr di olive verdi
- 30 gr di pinoli
- 20 gr di capperi
- 20 gr di uva passa
- 1 pizzico di origano
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- Farina q.b.
- Sale e pepe

## **Preparazione:**

Pelate la carota, lavatela, lavate anche la costa di sedano, eliminate i filamenti, pelate la cipolla e fate un trito con le verdure.

Lavate i capperi per dissalarli, mettete l'uvetta a mollo in acqua tiepida.

Asciugate il baccalà eliminate la pelle con l'aiuto di un coltellino affilato, asciugatelo ed infarinatelo, scuotete la farina in eccesso.

Mettete l'olio in una padella antiaderente, rosolatevi il trito di verdure, adagiate il baccalà nel tegame e fatelo insaporire un paio di minuti, aggiungete il vino e fatelo evaporare.

Unite le olive, i capperi, i pinoli e l'uvetta scolata.

Mescolate molto delicatamente, per evitare che i pezzi di baccalà si rompano, unite la polpa di pomodoro e l'origano, pepate, coprite il tegame abbassate al minimo la fiamma e fate cuocere per circa 45 minuti, controllate comunque spesso per verificare se acciuga troppo e per verificare il grado di cottura, se i pezzi di baccalà non sono eccessivamente spessi potrebbe volerci meno, al contrario se sono grossi potrebbe impiegare anche 1 ora a cuocere.

Quasi a fine cottura, assaggiate e regolate di sale.

Servirlo con del pane integrale appena tostato.

## Filetti di San Pietro saporiti



### **Ingredienti per 4 persone:**

- 500 gr di filetti di pesce San Pietro
- 500 g Pomodorini maturi
- 1 cipolla
- 1 rametto di prezzemolo
- Olio di oliva EVO
- 2 spicchi di aglio
- Sale e pepe q.b.
- ½ litro di brodo di pesce ( in fondo alla ricetta la preparazione)

### **Preparazione:**

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà o in quattro parti, a seconda della dimensione. Affettate la cipolla a fettine sottili, lavate e tritate il prezzemolo con un coltello. In una larga casseruola, scaldare un bel giro d'olio EVO con l'aglio schiacciato con la pellicina. Aggiungere la cipolla e, poco alla volta il brodo di pesce. Lasciare ridurre il liquido senza muovere tanto i pomodorini in modo da non disfarli. Preparare una padella antiaderente, ungetela con un filo d'olio, mettete dentro l'altro spicchio d'aglio in camicia, scaldate e scottate un minuto per lato i filetti di pesce San Pietro scottare i filetti di pesce per circa un minuto. Adagiare poi i filetti nella pentola sui pomodorini con il brodetto e coprire. I filetti devono restare sopra i pomodorini non mescolare. Dopo 2 o 3 minuti, a seconda della grandezza dei filetti di pesce, spegnere e lasciare coperto per almeno un' altro minuto. Togliere il coperchio, togliete delicatamente i filetti di pesce, appoggiateli su un piatto, conditeli con una parte del prezzemolo e pepe nero. Controllare di sale e aggiungerlo se necessario. Fate in ogni piatto uno strato di pomodorini e completare con una

spruzzata di prezzemolo tritato. Potete servirli su del pane tostato, quello che preferite, io avevo del pane integrale fatto da noi con la macchina del pane.

## Ricetta per il brodo di pesce:

### Ingredienti:

- 1 cipolla bianca
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 5 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani
- 400 gr teste e lische di qualunque tipo di pesce
- 2 l di acqua

### Preparazione:

Sbucciare la cipolla. Lavare la costa di sedano, privarlo dei filamenti, tagliarlo a pezzetti con un coltello. Lavare la carota, eliminare le estremità e tagliarla a rondelle. Lavare i rametti di prezzemolo. Mettere tutte le verdure in una capace pentola, unire il sale grosso, il pepe, le teste e le lische di pesce e coprire con l'acqua. Mettere la pentola sul fuoco e portarla a bollire. Abbassare il fuoco al minimo e lasciar sobbollire lentamente 30 minuti con coperchio. Trascorso il tempo di cottura spegnere il fuoco, scolare le verdure e il pesce e filtrare il brodo attraverso un colino a maglie fitte. Si può utilizzare subito, oppure far raffreddare e conservare in frigorifero ben chiuso.

## [Pesce spada alle mandorle](#)



## Ingredienti per 2 persone

- 2 tranci di pesce spada
- 50g di mandorle a lamelle, io avevo mandorle intere sgusciate, le ho tagliate con un coltello affilato
- Mezzo bicchiere scarso di vino bianco secco
- Farina q.b.
- Erba cipollina
- Olio
- Sale e pepe
- Salsa allo yogurt per insalate a parte, è assolutamente opzionale

## Preparazione:

Mettete le lamelle di mandorla in una padellina antiaderente senza alcun condimento, trasferitela sul fuoco e fatele tostare.

Eliminate la pelle dai tranci di pesce spada e tagliateli a cubetti di circa 2 centimetri di lato. Infarinateli, scrollateli dalla farina in eccesso.

Scaldate l'olio in una padella antiaderente, fate rosolare i cubetti di pesce spada per pochi minuti. Bagnate con il vino, salate, pepate, io preferisco usare il pepe macinato al momento, da più profumo ai piatti, cuocete per circa 7/8 minuti, mescolando spesso, ma con delicatezza per evitare che il pesce spada si disfi..

Togliete dal fuoco impiattate, distribuite sul pesce le mandorle e l'erba cipollina, servite la salsa a parte.

## [Involtini di platessa al sapore di basilico](#)



## Ingredienti per 4 persone:

- 12 fettine di prosciutto crudo
- 12 filettini di platessa o 6 da dividere in due se sono grossi
- Pesto di basilico
- Farina q.b.
- Olio
- 1 spicchio d'aglio
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco

## Preparazione:

Sistamate su un tagliere le fette di prosciutto crudo, appoggiate su ognuna un filetto di platessa, spalmate sui filetti un po' di pesto.

Arrotolate e fermate gli involtini con uno stuzzicadenti, infarinateli.

Scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio in camicia, cuocete gli involtini a fuoco medio per circa 4/5 minuti, bagnate con il vino, alzate la fiamma, fate evaporare, ancora 4 minuti circa e sono pronti.

Visto che il prosciutto ed il pesto hanno un sapore deciso, io li ho serviti con delle patate al prezzemolo.

Ho messo le patate intere in acqua fredda salata, le ho cotte per circa 35 minuti, ho verificato se si erano ammorbidite infilzandone una con una forchetta, le ho scolate, fatte raffreddare, sbucciate, tagliate a fette e condite solo con sale, un filo d'olio e del prezzemolo fresco.

Se preferite, potete servirli anche con una fresca insalatina

## Fantasia di tonno



## Ingredienti per 4 persone:

- 4 tranci di tonno fresco, volendo potete usare anche quelli surgelati
- Farina di pistacchi o pistacchi da macinare
- Semi di sesamo
- Sale
- Pepe
- Aceto balsamico opzionale

## Preparazione:

Lavate ed asciugate i tranci di tonno, tagliateli a bastoncini di circa 2 cm di lato, dovrete ottenere 3 o 4 bastoncini per trancio.

Mettete la farina di pistacchi in un piatto, passateci dentro 4 bastoncini, facendo aderire bene la farina, schiacciando leggermente sulla superficie se necessario.

In un altro piatto versate dei semi di sesamo e procedete come per la farina di pistacchi.

Condite i resta tanti bastoncini con sale e pepe appena macinato.

Scaldare una padella antiaderente, scottate pochi i minuti i bastoncini di tonno al sesamo, avendo cura di rigirarli spesso in modo da colorare tutti i lati, all'interno devono rimanere rosa, altrimenti risultano stopposi.

Toglieteli dal fuoco e sistemateli in un piatto, salate e spruzzate con qualche goccia d'aceto balsamico se gradito, coprite e tenete in caldo.

Aggiungete un filo d'olio in padella e cuocete prima i bastoncini al sale e pepe ed infine quelli ai pistacchi.

....e per finire...  
vi lascio un “Buon appetito!”

<http://blog.giallozafferano.it/stellinaincucina/sorbetto-al-melone-e-basilico/>