



AGGIUNGI
UN PESCE
A TAVOLA

LE RICETTE



REGIONE AUTÓNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



Aggiungi un pesce a tavola è l'iniziativa di comunicazione istituzionale promossa da Laore Sardegna in raccordo con il Servizio pesca e acquacoltura dell'Assessorato dell'agricoltura e riforma agro-pastorale della Regione Autonoma della Sardegna. Finanziato dal Programma Operativo 2014-2020 del Fondo Europeo per gli Affari Marittimi e la Pesca (PO FEAMP), il progetto mira a sensibilizzare al consumo del pescato meno valorizzato, di stagione e del prodotto ittico di acquacoltura.

Per farlo, niente di meglio che portare in tavola delle ricette, alcune delle quali a base di specie ittiche meno conosciute: sarà interessante scoprire quanto siano saporite, oltre che salutari. Il risultato è una varietà di piatti molto diversi tra loro, dai classici della tradizione alle rivisitazioni gourmet.

E non finisce qui!

Una delle ricette, infatti, porta la firma di una testimonial d'eccezione: la cuoca, scrittrice, conduttrice televisiva e blogger Sonia Peronaci.

Trovi tutte le ricette anche in formato video: per visionarle non dovrai fare altro che inquadrare con lo smartphone il QR code presente in ciascuna scheda, oppure cliccarci sopra.

Hai già l'acquolina in bocca?

Legenda

Per ogni ricetta troverai la lista degli ingredienti, gli eventuali strumenti necessari, le indicazioni per realizzare il piatto. Troverai anche tre icone: il cappello rappresenta la difficoltà di esecuzione, l'orologio indica il tempo di preparazione e cottura e il simbolo dell'euro il costo.





SPIGOLA CRUDA

con pesca, peperone verde e mandorle

 BASSO  15'  MEDIO

Ingredienti per 4 persone

due filetti di spigola* (da spigola di 700 gr.)
una pesca
100 gr. di mandorle
un peperone verde
due limoni
olio EVO
sale
basilico

**previo abbattimento*

Preparazione

Pulisci la spigola eliminando le squame e le interiora, sfiletta ed elimina pelle ed eventuali spine centrali.

Taglia il filetto come un carpaccio e condisci con olio, sale e succo di limone.

Ora metti da parte il pesce e dedicati agli altri ingredienti: pulisci la pesca e tagliala a cubetti, rimuovi la pelle al peperone crudo e tritalo finemente, e taglia le mandorle a lamelle.

A questo punto disponi su un piatto piano il carpaccio di spigola, aggiungi al centro un cucchiaio di cubetti di pesca, spargi il trito di peperone e infine le lamelle di mandorle, concludendo con un giro di olio.



VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE



TARTARE DI CORVINA

con anguria, bottarga e ricotta

 BASSO  15'  MEDIO

Ingredienti per 4 persone

due filetti di corvina* (da corvina di 400 gr. circa)
una fetta di anguria
200 gr. di ricotta fresca vaccina
½ baffa da 80 gr. di bottarga di muggine
olio EVO • sale
due limoni • erba cipollina

**previo abbattimento*

Strumenti

frullatore a immersione • coppapasta • sac à poche

Preparazione

Pulisci la corvina eliminando le squame e le interiora, sfiletta ed elimina pelle ed eventuali spine centrali. A questo punto, taglia il filetto in modo da creare dei piccoli cubi regolari, disponi in una ciotola e condisci con olio, sale e succo di limone.

Ora dedicati al resto: pulisci l'anguria e taglia la fetta a cubi eliminando eventuali semi, taglia la bottarga a lamelle e, infine, lavora la ricotta con un frullatore a immersione aiutandoti con un po' d'acqua tiepida.

Trita l'erba cipollina. Per l'impiattamento utilizza un coppapasta circolare e disponi al suo interno i cubetti di anguria facendo un po' di pressione col cucchiaino, aggiungi la tartare di corvina condita con olio e sale e rimuovi il coppapasta. Aggiungi la crema di ricotta con una sac à poche o un biberon da cucina, e infine disponi le lamelle di bottarga. Concludi con un giro d'olio e dell'erba cipollina.



VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE



INVOLTINO DI TRIGLIA

con pomodori freschi spadellati

 MEDIO  20'  MEDIO

Ingredienti per 4 persone

quattro triglie medie sfilettate a portafoglio
quattro piadine o pite
200 gr. di pomodori datterini gialli
50 gr. di pomodori camone
100 gr. di pomodori ciliegino
timo • due spicchi di aglio • olio EVO
sale • prezzemolo

Preparazione

Pulisci la triglia eliminando le squame, la testa e le interiora, per poi sfilettarla lasciando la coda attaccata su entrambi i lati. Condisci i filetti con del sale e avvolgili nella piadina o nella pita.

A questo punto sbollenta i pomodorini, elimina la pelle e spadella in una padella rovente con un po' di timo, olio e aglio in camicia, fino a quando non cambieranno leggermente la consistenza.

Metti da parte i pomodorini e riprendi l'involtino di triglia: fallo rosolare dolcemente su tutti i lati in una padella antiaderente, in modo che la cottura arrivi al cuore dei filetti.

Quindi, su un piatto piano disponi al centro i pomodorini cotti e l'involtino di triglia, concludendo con del prezzemolo tritato e un filo d'olio EVO.



VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE



FILETTI DI SGOMBRO

con purè di patate, cipolle rosse in agrodolce e uvetta al vino

MEDIO 40' BASSO



Ingredienti per 4 persone

quattro filetti di sgombro (da due sgombri grandi)
due pezzi di cipolla rossa
50 gr. di uvetta • aceto di vino bianco • sale
olio EVO • erbe aromatiche • aglio

Ingredienti per la soluzione agrodolce

500 ml di aceto di vino bianco
un litro d'acqua • 250 gr. di zucchero
50 gr. di sale

Ingredienti per il purè

un kg di patate a pasta gialla • 100 gr. di burro • olio EVO

Preparazione

Pulisci lo sgombro eliminando testa e interiora, sfiletta e incidi i filetti al centro in modo da eliminare le spine centrali. Pulisci le cipolle, tagliale finemente e falle cuocere in una soluzione agrodolce precedentemente preparata e, una volta a bollire, togli dal fuoco e fai riposare.

Ammolla l'uvetta in acqua fredda e vino bianco. A questo punto puoi dedicarti a preparare il purè: pela le patate e falle cuocere in acqua salata fino a quando non saranno morbide, per poi scolarle e mescolarle col burro tagliato a cubetti.

Cuoci a fuoco alto con aglio ed erbe i filetti di sgombro su tutti i lati, quindi lascia riposare. Infine disponi su un piatto fondo un mestolo di purè di patate e i filetti di sgombro, adagia le cipolle in agrodolce e l'uvetta, e concludi con un giro di olio.






VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE



GATTUCCIO IN UMIDO

con pomodoro, capperi e olive

 BASSO  30'  BASSO



Ingredienti per 4 persone

10 pezzi di gattuccio puliti
800 gr. di pomodori pelati
16 capperi grandi
200 gr. di olive verdi denocciate
due spicchi d'aglio
(uno per la salsa al pomodoro, uno per la cottura del pesce)
basilico • sale • pepe • olio EVO

Preparazione

Taglia il gattuccio a tocchetti regolari e fai cuocere per un minuto in acqua bollente precedentemente salata e aromatizzata a piacere.

A questo punto metti a soffriggere uno spicchio d'aglio e fai cuocere a fuoco vivo i pelati per dieci minuti con sale e basilico.

Una volta pronta la salsa di pomodoro, aggiungi il gattuccio e fai cuocere delicatamente per qualche minuto.

Adagia su un piatto fondo i tranci di pesce con un po' di salsa, aggiungi quattro capperi e le olive denocciate e concludi con un filo d'olio e foglie di basilico.



VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE



FILETTO DI PAGELLO impanato e fritto con maionese al mosto cotto e cetrioli marinati

 MEDIO  20'  MEDIO

Ingredienti per 4 persone

otto filetti di pagello (da quattro pagelli da 200 gr. circa)
olio di semi di girasole (o di arachidi)
cinque uova (di cui una per la maionese)
aceto • semola • farina 00 • sale
pepe • mosto di vino cotto o sapa di vino

Ingredienti per la marinatura

(da realizzare il giorno prima)

due cetrioli • olio di semi di girasole (o di arachidi)
sale • pepe • succo di limone

Ingredienti per la maionese

un uovo (solo il tuorlo) • aceto
olio di semi di girasole (o di arachidi) • sale • mosto cotto

Preparazione

Con un giorno d'anticipo, taglia i cetrioli a lamelle e lasciali marinare con sale, pepe, olio e succo di limone.

Pulisci il pagello eliminando testa e interiora, sfiletta ed elimina eventuali spine centrali.

Impana i filetti con semola e farina in parti uguali e falli friggere in olio caldo.

Prepara la maionese: sbatti un tuorlo con un goccio di aceto e aggiungi gradualmente olio di semi fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Correggi di sale e acidità e aggiungi il mosto cotto.

Ora puoi impiattare: su un piatto piano poggia la carta paglia e adagia i filetti fritti, disponendo in due distinte ciotole i cetrioli marinati e la maionese.



VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE



FILETTO DI MUGGINE arrosto con brodo ristretto di pesce e verdure spadellate

 MEDIO  40'  BASSO

Ingredienti per 4 persone

due filetti di muggine (da muggine di almeno un kg)
quattro cipolle bianche (*due per il soffritto, due per il contorno*)
una costa di sedano
quattro carote (*due per il soffritto, due per il contorno*)
500 gr. di pomodorini (o 800 gr. di passata di pomodoro)
basilico • olio EVO • sale • pepe • erbe aromatiche

Preparazione

Pulisci il muggine eliminando squame, interiora e testa, poi sfiletta ed elimina le spine. In un pentolino fai soffriggere una cipolla tritata in maniera grossolana, una carota e un pezzo di sedano, aggiungendo le erbe aromatiche e gli scarti del muggine (testa e lisca); fai rosolare per qualche minuto. A questo punto aggiungi i pomodorini (o la passata di pomodoro) e copri con acqua fredda. Fai bollire per qualche minuto, poi filtra con un colino e fai ridurre ulteriormente, correggendo di sale. Spadella le verdure precedentemente tagliate a bastoncino con olio e aglio, aggiungi il sale e un goccio di aceto. In un'altra padella fai arrostitire il muggine dalla parte della pelle, in modo che questa diventi croccante e dorata. Scegli un piatto fondo e versa il ristretto di brodo di pesce, poi le verdure cotte e, infine, il trancio di pesce. Completa il tutto con basilico fresco e un filo d'olio.



VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE



SPIEDINO DI SARDINE con peperoni e limone

 BASSO  20'  BASSO

Ingredienti per 4 persone

sedici sardine
quattro peperoni (rossi, gialli e verdi)
quattro limoni
sale fino
sale in fiocchi
prezzemolo
olio EVO

Strumenti

spiedini di ferro
padella di ferro o griglia a carbone

Preparazione

Taglia a fette il limone e i peperoni, pulisci le sardine eliminando interiora e squame e infine sciacquale velocemente in acqua fredda. Infilza le sardine con due spiedini di ferro, alternandole con una fetta di peperone e di limone. Aggiungi il sale e fai rosolare a fuoco alto, con olio e aglio, in una padella di ferro (o eventualmente in una griglia a carbone). Arrostisci bene gli spiedini su entrambi i lati e impiatta aggiungendo un pizzico di sale in fiocchi, prezzemolo tritato e un filo d'olio.



VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE



AGGIUNGI
UN PESCE
A TAVOLA

TRANCIO DI TROTA

con panna acida,
favette fresche e finocchietto

BASSO 15' BASSO

Ingredienti per 4 persone

quattro filetti di trota (da trote di 350 gr. circa)
400 gr. di panna fresca
500 gr. di favette (o piselli)
un mazzo di finocchietto
erbe aromatiche
due limoni
quattro spicchi di aglio
(due per la cottura del pesce, due per la cottura delle favette)
sale • pepe

Strumenti

frullatore

Preparazione

Pulisci la trota eliminando testa e interiora, poi sfiletta.
Nel frattempo fai bollire per due minuti le favette in acqua salata con aglio e finocchietto, scola, sbucciale e condisci con olio.
Monta leggermente la panna col succo di limone per farla addensare e correggi di sale.
A questo punto arrostiti il filetto di trota con le erbe e uno spicchio d'aglio.
Su un piatto piano disponi alla base la panna acida, due cucchiari di favette cotte e i tranci di trota.
Completa con del finocchietto fresco e un filo d'olio.



VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE



AGGIUNGI
UN PESCE
A TAVOLA



VUOI VEDERE LA VIDEORICETTA?
CLICCA SUL QR CODE O INQUADRALO COL TUO SMARTPHONE

ZUPPA DI PESCE DI SONIA PERONACI

MEDIO 60'+180' MEDIO

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di sepioline • 300 gr. di gamberi rosa
500 gr. di cefali • 2 kg di cozze • 850 gr. di merlani
700 gr. di gallinelle • 400 gr. di altro pesce da zuppa
500 gr. di pomodori pelati • vino bianco secco • aglio • cipolla
prezzemolo • timo • olio EVO • sale fino • pepe nero in grani

Preparazione

Pulisci i pesci e tagliali in tranci; poi pulisci i gamberi e le cozze.
Pulisci le sepioline e tagliale a strisce di un cm.
Eccetto le interiora, tieni da parte gli scarti per preparare il fumetto. Fai soffriggere aglio e cipolla con un filo d'olio, aggiungi gli scarti del pesce e lasciali rosolare; sfuma con il vino bianco e ricopri con l'acqua. Aggiungi pepe in grani, prezzemolo e timo, copri con il coperchio e lascia cuocere a fuoco lento per un paio d'ore. Quando il fumetto si sarà ridotto della metà, filtra con un colino e tienilo da parte.
In un tegame metti un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, quindi aggiungi le cozze. Copri con il coperchio, accendi il fuoco e attendi che le cozze si dischiudano. Filtra con un colino per tenere da parte l'acqua di cottura, quindi sguscia le cozze lasciandone una decina con il guscio.
In un'ampia pentola scalda 3-4 cucchiaini d'olio con due spicchi d'aglio schiacciati (e, se vuoi, un peperoncino fresco tritato). Aggiungi le sepioline, fai rosolare a fuoco vivo e sfuma con il vino bianco. Aggiungi i pomodori pelati schiacciati e l'acqua di cottura delle cozze, copri e fai cuocere a fuoco medio per 15-20 minuti.
Non salare: l'acqua delle cozze è già molto sapida.
Aggiungi i tranci di pesce più grandi e dopo 5 minuti quelli più piccoli, poi cuoci per 10 minuti. Se noti che la zuppa si sta asciugando, aggiungi del fumetto di pesce.
Unisci i gamberi e dopo 2-3 minuti le cozze sgusciate, quindi spegni il fuoco; regola di sale e pepe e aggiungi il prezzemolo.
Guarnisci la zuppa di pesce con un filo d'olio a crudo e qualche cozza intera.



REGIONE AUTÓNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
pro sviluppo in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



UNIONE EUROPEA

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e foresti



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca