

# IL MARE IN TAVOLA



## MENU

### **Antipasti:**

1. Bottarga e pomodori
2. Cozze alla marinara
3. Fagioli cannellini e gamberetti

### **Primi piatti:**

4. Spaghetti alle cozze e vongole veraci in bianco
5. Spaghetti alla bottarga grattugiata
6. Sedanini al sugo di tonno
7. Bucatini all'amatriciana fresca con datterini e pancetta

### **Secondi piatti:**

8. Salmone fresco in padella con succo d'arancia
9. Trance di pesce spada o tonno grigliate
10. Involtini di alici al pomodoro

## PREPARAZIONI

### 1. Bottarga e pomodori

*Ingredienti per 2 persone:* un mattone o batti di bottarga di Mugine o di Tonno (il tonno è più saporito), 2 pomodori da insalata non troppo maturi, una cipollina fresca, olio, limone se gradito.

*Preparazione:* spellare la bottarga dalla sottile membrana protettiva e affettarla finemente. Mondare i pomodori ed affettarli a cerchi o a dadetti, asportando i semi, e affettare molto finemente la cipollina fresca. Adagiare uno strato di pomodori sul piatto di portata e sovrapporci le fettine di bottarga e cospargere con le cipolline. Condire con olio extravergine di oliva poco prima di servire in tavola. Alcuni gradiscono anche una spruzzata di limone.

### 2. Cozze alla marinara

*Ingredienti per 2 persone:* 1 kg di cozze, che normalmente corrisponde a mezzo retino, un ciuffo di prezzemolo, un limone.

*Preparazione:* sciacquare abbondantemente le cozze anche in acqua di mare, togliere il peduncolo ad ognuna di esse, risciacquare le cozze. Tritare il prezzemolo grossolanamente dopo averlo lavato. Mettere le cozze in una pentola capiente con il prezzemolo e l'olio d'oliva (circa 1 cucchiaio). Mettere la pentola a fuoco medio e coprire con un coperchio. Mescolare di tanto in tanto. Quando l'acqua contenuta dalle cozze va in ebollizione e si avvicina al coperchio, sono pronte per essere servite. Alcuni gradiscono irrorarle con succo di limone quando sono impiattate.

### 3. Fagioli cannellini e gamberetti

*Ingredienti per 2 persone:* Una scatola piccola di fagioli cannellini, 2 etti di gamberetti sgusciati, una cipollina fresca, prezzemolo.

*Preparazione:* Scottare i gamberetti sgusciati e lasciarli raffreddare. Scolare bene i fagioli cannellini dal liquido di conserva. Porre gamberetti e fagioli in una terrina, condirli con olio extravergine di oliva, sale, pepe e prezzemolo finemente tritato. Servire a temperatura ambiente. Una variante più ricercata è quella di ridurre in purea i fagioli, seguendo poi la ricetta base.

#### 4. Spaghetti alle cozze e vongole veraci in bianco

*Ingredienti per 2 persone:* 400 g di vongole o di cozze da sgusciare, 180 g di spaghetti n.5, uno spicchio d'aglio, una punta di peperoncino, prezzemolo fresco.

*Preparazione:* lavare e pulire attentamente i molluschi, farli aprire conservando parte della loro acqua che, possibilmente, dovrebbe essere filtrata. In una padella far soffriggere in olio l'aglio in camicia, aggiungendo l'acqua dei molluschi, dopo circa 3 o 4 minuti togliere l'aglio e aggiungere i molluschi, alcuni di essi ancora nel guscio. A parte mettere a cuocere la pasta. Un minuto prima che la cottura sia ultimata, far saltare gli spaghetti nella padella, aggiungendo il prezzemolo fresco. Servire il piatto molto caldo. Se si sceglie di utilizzare le sole vongole veraci, nell'ultima fase è consigliabile aggiungere una spolverata di pangrattato tostato. Alcuni estimatori di questo piatto fanno bollire la pasta con una bustina di zafferano sciolta nell'acqua.

#### 5. Spaghetti alla bottarga grattugiata

*Ingredienti per 2 persone:* 180 g di spaghetti n.5, un vasetto o una busta di bottarga, di tonno o di mugine (quella di tonno è più saporita), prezzemolo fresco, aglio, olio o burro.

**Preparazione:** Esistono due variazioni di questa semplice ricetta, ambedue gustose. Cuocere gli spaghetti al dente e scolarli aggiungendo immediatamente olio crudo, mescolando, poi spolverare abbondantemente con la bottarga e aggiungere infine il prezzemolo tritato. Questa operazione va eseguita velocemente per evitare che la pasta si raffreddi o che si formino grumi di bottarga. La versione con il burro richiede una minima preparazione: in un recipiente far sciogliere a bagnomaria il burro necessario a condire la pasta, quindi aggiungere la bottarga mescolando fino ad ottenere una consistenza fluida e ben amalgamata. Una volta scolati gli spaghetti, aggiungere velocemente il composto mescolando energicamente finché la pasta risulta tutta ben condita. Unire il prezzemolo tritato e servire subito.

## **6. Sedanini al sugo di tonno**

*Ingredienti per 2 persone:* 180 g di sedanini, una scatoletta di tonno in olio d'oliva, mezza scatola di pelati o passata di pomodoro di buona qualità, una cipolla di Tropea, un po' di origano, se possibile, fresco.

*Preparazione:* In una padella far soffriggere leggermente con olio la cipolla tagliata fine fine. Quando è imbiondito aggiungere il pomodoro e far cuocere per 5/6 minuti, aggiustando di sale e aggiungendo una punta di zucchero per togliere l'acidità. Scolare bene il tonno e aggiungerlo al sugo, frantumandolo. Nel frattempo cuocere la pasta e, una volta pronta, saltarla in padella con una spruzzata di origano e servire ben calda.

## **7. Bucatini all'amatriciana fresca con datterini e pancetta**

*Ingredienti per 2 persone:* 180 g di bucatini, 6/8 pomodorini datterini, pancetta dolce a cubetti, parmigiano o pecorino grattugiato, una punta di peperoncino, una cipolla bionda, un ciuffetto di basilico fresco.

*Preparazione:* In una padella far soffriggere in poco olio la cipolla tagliata finemente, aggiungendo immediatamente la pancetta affinché si dori e i pomodorini spaccati in precedenza e scolati del liquido in eccesso per evitare che, una volta gettati nell'olio, lo facciano schizzare pericolosamente. Far cuocere per qualche minuto. Appena la pasta è scolata al dente, saltarla un minuto in padella e servire con abbondante spolverata di parmigiano o pecorino. Guarnire con un ciuffo di basilico fresco.

## **8. Salmone fresco in padella con succo d'arancia**

*Ingredienti per 2 persone:* 2 trance di salmone fresco un po' spesse, il succo di una arancia (in mancanza di arance fresche è possibile utilizzare succo confezionato non zuccherato) un po' di succo di limone, prezzemolo, farina.

*Preparazione:* Un quarto d'ora prima della cottura mettere le trance di salmone a marinare nel succo di arancia e limone, con un po' d'olio, sale e pepe bianco. Ungere una padella con bordo alto e sistemarvi le trance appena scolate dal liquido di marinatura e infarinate, conservandolo. Far rosolare da ambo i lati a fuoco moderato aggiungendo poi, lentamente, il succo di arancia e limone. In massimo dieci minuti le trance sono cotte e vanno servite calde con una spruzzata di prezzemolo tritato finemente, con contorno di insalata fresca.

## **9. Trance di pesce spada o tonno grigliate**

*Ingredienti per 2 persone:* 2 trance di pesce spada o di tonno, succo di limone, pepe bianco, origano.

Preparazione: Un quarto d'ora prima della cottura, mettere le trance a marinare nel succo di limone con un po' di sale e pepe. Sistemare le trance su una bistecchiera antiaderente, scaldata in precedenza, girandole da ambo i lati fino a cottura ultimata. Spolverare con poco origano e servire con contorno di pomodori freschi.

## **10. Involtini di alici al pomodoro**

*Ingredienti per 2 persone:* 4 etti di acciughe fresche diliscate, passata di pomodoro di buona qualità, pangrattato, aglio, origano.

Preparazione: Sciacquare le acciughe aperte, già precedentemente eviscerate e diliscate. Preparare il pane grattugiato mescolandolo con un poco d'olio, poco origano e pezzettini di aglio tritato finemente. Sistemare le acciughe aperte su un piano per poi passarle nel pangrattato precedentemente trattato. Arrotolare le acciughe su sé stesse, fermandole con uno o due stuzzicadenti. Preparare il sugo di pomodoro in una casseruola larga o in una padella, insaporendolo con un po' aglio e origano e aggiungendo una punta di zucchero per correggerne l'acidità. Quando il sugo è avviato e già raddensato, aggiungere gli involtini di acciuga, girandoli con attenzione a metà cottura per non romperli. Far tirare il sugo senza coprire la pentola e spegnere appena si raddensa. Servire gli involtini ben caldi. Con questo sugo è anche possibile condire la pasta.