


MOSCARDINI  
IN INSALATA

RICETTA A PAGINA 115

# BREZZA MARINA

Involtini di spada, brodetto di pesce, orata al forno, moscardini in insalata, acciughe ripiene: 5 piatti facili da acquolina in bocca (più un fritto nel QR Code)

*di Claudia Compagni*



**ACCIUGHE RIPIENE**  
RICETTA A PAGINA 115



## Involto di spada con zucchine

1 ora | Cal/porzione: 528 | Per 4 persone  
Media

### Ingredienti

900 g di pesce spada tagliato a fette senza pelle • 300 g di zucchine cotte sulla griglia • un piccolo mazzetto di prezzemolo • 4-5 foglie di menta + quelle per il decoro • 40 g di pinoli • 30 g di pecorino romano grattugiato • un limone non trattato • 100 g di pangrattato • 20 g di uvetta • una cipolla • olio extravergine di oliva • sale

**1** Metti a mollo l'uvetta in acqua tiepida per 15 minuti. Disponi 8 fette di pesce spada, una alla volta, tra due fogli di carta da forno e battile delicatamente con un pestacarne per assottigiarle. Trita finemente le fette rimaste. Trita

la cipolla sbucciata e lasciala stufare dolcemente in una padella con 3 cucchiaini di olio. Aggiungi il pesce spada tritato e cuocilo per un minuto.

**2** Regola di sale, aggiungi l'uvetta scolata, i pinoli tritati grossolanamente, il pecorino, una manciata di foglie di prezzemolo tritate con le foglie di menta, la scorza di mezzo limone grattugiata e 20 g di pangrattato. Cuoci su fiamma moderata fino a quando il pangrattato inizia a dorare. Lascia raffreddare il composto e suddividilo sulle fette di spada. Chiudile in modo da ottenere 8 involtini e fissali con stecchini.

**3** Passali nel pangrattato rimasto, disponili in una teglia oliata, condiscili con 3 cucchiaini di olio e cuocili in forno preriscaldato a 180° per 16 minuti, rigirandoli a metà cottura. Condisci le zucchine con 2 cucchiaini di olio e un po' di sale e servile con gli involtini. Decora a piacere con rametti di menta.



## Brodetto di pesce marchigiano

50 minuti | Cal/porzione: 595  
Per 4 persone | Facile

### Ingredienti

500 g di filetti di scorfano • 8 scampi • 4 gamberi • 500 g di cozze pulite • 500 g di vongole veraci • 8 canocchie • 500 g di polpo lessato • un peperone verde • una carota • 200 g di pomodori verdi • mezzo dl di aceto di vino bianco • prezzemolo • una cipolla bionda • un pizzico di peperoncino piccante in polvere • olio extravergine di oliva • sale

**1** Fai aprire le cozze e le vongole in 2 casseruole, scolale dal fondo di cottura e filtra quest'ultimo. Stufa la cipolla in una casseruola con l'olio, unisci il peperone tagliato a strisce, i pomodori tritati grossolanamente e la carota tagliata a bastoncini e cuoci per 10 minuti.

**2** Aggiungi il peperoncino e l'aceto, fai evaporare, versa il fondo di cottura dei molluschi, unisci lo scorfano e cuoci per 5 minuti. Aggiungi gli scampi, i gamberi e le canocchie e cuoci per altri 4 minuti, unisci il polpo a pezzetti e lascialo riscaldare. Regola di sale e cospargi con un po' di prezzemolo tritato.



## Orata al forno con patate, sedano e olive

45 minuti | Cal/porzione: 594 | Per 4 persone | Facile

### Ingredienti

1 orata da 1,5 kg pulita e squamata • 500 g di patate a spicchi lessate • un cuore di sedano verde • mezzo limone • 80 g di olive taggiasche snocciolate • 4 rametti di timo • uno spicchio d'aglio • olio extravergine di oliva • pepe nero • sale

**1** Sciacqua l'orata, asciugala con carta da cucina e insaporiscila internamente con una presa di sale e una macinata di pepe. Introduci nella cavità addominale lo spicchio d'aglio sbucciato, 2 rametti di timo e il limone a fette, legalo con spago da cucina e disponilo in una teglia.

**2** Contornala con le patate e insaporiscile con una presa di sale, unisci 4-5 cucchiaini di olio e i rametti di timo rimasti e cuoci in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. Unisci il sedano lavato e tagliato a tocchetti e le olive e prosegui la cottura per altri 5 minuti.



RICETTA DA PAGINA 112

## Moscardini in insalata

1 ora 30' | Cal/porzione: 354  
Per 4 persone | Facile

Sciacqua 600 g di moscardini puliti sotto l'acqua corrente, immergi i tentacoli in acqua salata in ebollizione per qualche secondo, scolali, immergili tutti e cuocili per 45 minuti. Lasciali raffreddare nella loro acqua, scolali e trasferiscili in una grossa ciotola. Condiscili con un cucchiaino di prezzemolo tritato, il succo di mezzo limone emulsionato con una presa di sale e 4 cucchiaini di olio, aggiungi 80 g di olive nere e lasciali riposare 30 minuti prima di servire. Accompagna a piacere con un limone tagliato a spicchi.



RICETTA DA PAGINA 113

## Acciughe ripiene

40 minuti | Cal/porzione: 284  
Per 4 persone | Facile

Metti in ammollo 50 g di mollica di pane in 2 dl di latte dopodiché strizzala e impastala con 2 uova sbattute a parte, 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, un cucchiaino colmo di prezzemolo tritato finemente e le foglie tritate di 2 rametti di maggiorana. Disponi il ripieno sulla metà di 400 g di acciughe pulite e aperte a libro e copri le con quelle rimaste. Passale in 80 g di farina, poi in 2 uova sbattute e infine nel pangrattato. Condiscile con 4 cucchiaini di olio e cuocile in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti.



## I VINI

la scelta di @aduavilla



### BOLLICINE CHARDONNAY

La cantina Lantieri de Paratico produce vini rispettosi delle tradizioni e al contempo innovativi.

• **Franciacorta Extra Brut Arcadia**, al naso esprime sentori di agrumi, frutta matura, fiori gialli, vaniglia e pan brioche.

• **Franciacorta Satèn** è l'espressione pura della finezza dello Chardonnay coltivato in Franciacorta.

Dal frutto cremoso, dal finale lungo e armonioso; dal gusto fresco, sapido e dal perlage setoso.



### FRITTO DI CALAMARI E ZUCCHINE

UN SECONDO DI PESCE CLASSICO, AMATO DA TUTTI. INQUADRA IL QR CODE PER LA RICETTA