

Pesce d'amare e da cucinare



Erede Rossi Silvio
azienda agricola trocicoltura

Pesce d'amare e da cucinare

ANTIPASTI

TROTA	Tartine alla trota salmonata	Pag. 4
	Mini burger di trota con salsa all'arancia	Pag. 5
	Bignè alla trota e crema di barbabietole	Pag. 6
	Cheesecake alla trota, lime e pepe rosa	Pag. 7
BRANZINO	Crostini di branzino su pane carasau	Pag. 8
	Branzino con datterini e olive nere	Pag. 9
	Carpaccio di branzino al lime	Pag. 10
	Insalata piccante di branzino	Pag. 11
ORATA	Crostini di polenta con orata	Pag. 12
	Carpaccio di orata al basilico e limone	Pag. 13
	Orata in insalata	Pag. 14
	Crostini alla mousse di orata	Pag. 15

PRIMI PIATTI

TROTA	Tagliatelle con trota salmonata	Pag. 16
	Gnocchi con crema di lattuga e trota affumicata	Pag. 17
	Penne con trota salmonata e guanciale	Pag. 18
	Risotto con trota, barbabietola e dressing allo yogurt	Pag. 19
BRANZINO	Spaghetti con branzino e zucchine	Pag. 20
	Paccheri al ragù di branzino	Pag. 21
	Tagliatelle al branzino	Pag. 22
	Bavette con branzino e vongole	Pag. 23
ORATA	Orecchiette al ragù di orata	Pag. 24
	Spaghetti con orata e vongole	Pag. 25
	Fusilli al ragù di orata	Pag. 26
	Tagliatelle in bianco con orata e olive	Pag. 27

SECONDI PIATTI

TROTA	Filetti di trota in crosta al basilico	Pag. 28
	Trota affumicata al melone	Pag. 29
	Filetto di trota salmonata al forno con pomodorini	Pag. 30
	Trota in giallo allo zafferano	Pag. 31
BRANZINO	Branzino al cartoccio con limone, timo e olive	Pag. 32
	Branzino in foglia di verza con salsa al vino rosso	Pag. 33
	Branzino stufato al forno	Pag. 34
	Sformato di branzino e verdure	Pag. 35
ORATA	Orata in crosta di mandorle	Pag. 36
	Orata con salsa carbonara	Pag. 37
	Orata con uva sultanina	Pag. 38
	Orata alle acciughe salate	Pag. 39

RICETTE DEI NONNI

TROTA	Trota alla Sefrana	Pag. 40
	Trota al vino bianco	Pag. 40
	Trota alla mugnaia	Pag. 41
	Trota della nonna	Pag. 41
	Trota al cartoccio	Pag. 42
	Trota alla griglia	Pag. 42
	Trota arrosto	Pag. 43
	Trota bollita	Pag. 43
	Salse per la trota bollita	Pag. 44



ANTIPASTO - TROTA

Tartine alla trota salmonata



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **5 MIN**

200 g trota salmonata affumicata a fette
4 fette di pancarré,
2 uova sode,
1 cucchiaino di maionese,
1 cucchiaino di ketchup,
burro salato,
uova di lompo,
prezzemolo.

Eliminate la crosta dal pancarré e fatelo dorare brevemente in padella.
Spalmate ciascuna fetta con il burro salato ammorbidito aiutandovi con un coltello.
Disponete le fette di trota salmonata sul pane e, con un coltello seghettato, sagomatele in modo da conferire loro un bordo regolare.
Da ogni quadrato di pancarré ricavate due triangoli e disponete sopra una rondella di uovo sodo freddo.
In una ciotola mescolate la maionese con il ketchup, fino ad amalgamare.
Ponete la salsa all'interno di una siringa da pasticceria con bocchetta a stella e formate un ciuffo sulla sommità di ciascuna fetta di uovo.
Guarnite con un cucchiaino di uova di lompo e prezzemolo.

ANTIPASTO - TROTA

Mini burger di trota con salsa all'arancia



PORZIONI **6**
PREPARAZIONE **25 MIN**
COTTURA **20 MIN**

300 g filetti spinati di trota salmonata,
6 panini semidolci,
1 albume,
5 pomodorini
2 pomodori tondi,
misticanza,
farina di mais.
Salsa: 20 g panna da cucina,
130 g ricotta,
scorza di ½ arancia,
erba cipollina, olio evo,
sale, pepe.

Sminuzzate i filetti di trota, legateli con l'albume, un goccio d'olio e 2 cucchiaini di farina di mais, poi regolate di sale e pepe.
Con il composto modellate dei piccoli burger, passateli nella farina di mais, conditeli con un filo d'olio e cuoceteli in forno a 180° per 20 minuti.
Salsa: sbattete la panna, la ricotta e 1 cucchiaino d'olio, poi aromatizzate la salsa con l'erba cipollina tritata e la scorza dell'arancia (eventualmente con qualche goccia di succo per rendere la salsa più fluida). Salate.
Tagliate a metà i panini da burger e scaldateli in padella con un goccio d'olio, poi farciteli con una fetta di pomodoro, un cucchiaino di salsa, il burger, un poco di misticanza e un pomodorino a spicchi.

ANTIPASTO - TROTA

Bigné alla trota e crema di barbabietole



PORZIONI **8**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **0 MIN**

600 g trota affumicata,
18 bigné pronti,
60 g burro,
2 barbabietole rosse,
foglioline per
guarnire,
sale,
pepe.

Lasciate ammorbidire il burro.

Con un coltellino ben affilato tagliate il cappello ai bigné oppure, sotto la base, fate loro un taglietto di un centimetro.

Spellate le barbietole, tagliatele a pezzetti, frullatele, filtrate il ricavato in un passino a retina e raccogliete il succo in una ciotola.

Nel vaso del frullatore mettete la trota affumicata sminuzzata, il burro ammorbidito, un pizzico di sale e un pizzico di pepe, metà succo di barbabietola, frullate fino a ottenere una morbida crema.

Se la preferite di un colore più acceso, regolatevi aggiungendo tutto o solo un po' del restante succo di barbabietole.

Trasferite la crema in una tasca da pasticciere a bocchetta liscia e, premendola leggermente, farcite tutti i bigné. Guarniteli a piacere con foglioline.

ANTIPASTO - TROTA

Cheesecake alla trota, lime e pepe rosa



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **15 MIN**
COTTURA **0 MIN**

150 g trota affumicata a fette,
160 g robiola,
250 g ricotta vaccina,
2 lime,
40 g pistacchi sgusciati,
120 g crostini integrali,
30 g burro,
1 ciuffo di aneto,
sale,
pepe rosa.

Frullate i crostini fino a ottenere briciole omogenee.

Aggiungete 2/3 dei pistacchi, la buccia grattugiata di un lime e frullate. Fondete il burro, aggiungetelo nel boccale e frullate. Distribuite sul fondo di 4 bicchieri il composto ottenuto, compattatelo con il dorso di un cucchiaino e ponete in frigorifero per 15 minuti. Trasferite in una ciotola la ricotta e la robiola sgocciolate. Aggiungete un pizzico di sale e una generosa manciata di pepe rosa e mescolate. Incorporate 2/3 della trota tagliuzzata e amalgamatela al composto, insieme a un ciuffetto di aneto tritato fine. Distribuite il composto all'interno dei bicchieri. Per livellare la crema, battete più volte il fondo dei bicchieri con il palmo della mano teso. Coprite ogni bicchiere con un foglio di alluminio e lasciate riposare in frigo per 45 minuti. Decorate con la trota rimanente, una fettina di lime, granella di pistacchi, un ciuffetto di aneto e qualche grano di pepe rosa.

ANTIPASTO - BRANZINO

Carpaccio di branzino al lime



PORZIONI **6**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **0 MIN**

1 branzino da 1 kg,
2 lime + scorza
grattugiata,
indivia riccia,
zucchero semolato,
sale grosso,
olio evo,
salsa Worcester,
sale,
pepe.

Eliminate le viscere, poi lavate il pesce, asciugatelo e sfilettatelo. Trasferite i due filetti all'interno di una pirofila con la pelle verso il basso poi coprite con la scorza di lime tritata, un cucchiaino di zucchero e due cucchiari di sale grosso. Coprite con pellicola trasparente per alimenti e trasferite in frigorifero. Lasciate riposare al fresco per 6-8 ore. Nel frattempo preparate la salsa per il condimento: tritate finemente la scorza del lime e trasferitela in una ciotola, unite un pizzico di sale, un pizzico di pepe e una spruzzata di salsa Worcester. Unite un po' di succo di lime e l'olio. Riprendete i filetti del branzino e tagliate a fettine sottili. Successivamente sciacquate l'indivia e asciugatela. Trasferite l'insalata su di un piatto da portata formando una sorta di letto sul quale disporrete le fettine di branzino. Condite il branzino con la salsa preparata in precedenza e decorate il piatto con fettine di lime.

ANTIPASTO - BRANZINO

Insalata piccante di branzino



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **30 MIN**
COTTURA **10 MIN**

400 g filetti di branzino,
300 g lattuga, soncino e
insalata rossa,
1 avocado, 2 pomodori
rossi, 1 limone.
Per la marinata:
½ pompelmo, 2/3
peperoncini piccanti,
1 cipolla rossa di
Tropea, 1 limone,
½ cucchiaino di semi di
coriandolo, origano,
olio, sale, pepe.

Cuocete a vapore i filetti di branzino per 8/10 minuti. Nel frattempo preparate la marinata: in una terrina raccogliete gli spicchi del pompelmo pelati al vivo tagliati a pezzetti, i peperoncini tagliati sottilissimi, la cipolla tritatissima, i semi di coriandolo schiacciati, il succo del limone, un pizzico di origano, 3/4 cucchiari d'olio, sale e pepe. Ritirate i filetti di branzino, tagliateli a pezzetti e trasferiteli nella marinata, mescolate con cura e fate riposare in frigo 15/20 minuti. Intanto, preparate le insalate e tagliatele a listarelle oppure spezzettatele. Tagliate a fettine i pomodori privati dei semi, sbucciate l'avocado, tagliatelo a fettine e spruzzatele con il succo di limone. Disponete le insalate sul piatto da portata alternando i colori, conditele con olio e sale, sopra distribuite i pezzetti di branzino scolati dalla marinata. Completate con le fettine di avocado e pomodoro.

ANTIPASTO - ORATA

Crostini di polenta con orata



PORZIONI **6**
PREPARAZIONE **30 MIN**
COTTURA **20 MIN**

200 g filetti di orata,
300 g farina di mais,
100 g pomodori,
salvia,
prezzemolo,
maggiorana,
olio evo,
sale,
pepe.

Eviscerate, squamate l'orata e ricavate i filetti. Ungete una teglia con i bordi alti almeno 2 cm. Preparate la polenta e versatela nella teglia, pareggiandola con una spatola, irrorate con un filo di olio e lasciate raffreddare. Una volta fredda, copritela con pellicola a contatto e fate riposare per almeno 2 ore. Tagliate grossolanamente i filetti di orata. Tritate le erbe aromatiche e unitele al pesce, aggiungete una macinata di pepe e salate. Tagliate a metà i pomodorini ed eliminate i semi. Riscaldare 2 cucchiari di olio in una padella antiaderente, aggiungete l'orata e cuocete a fuoco medio per 2/3 minuti. Unite i pomodorini e 2 cucchiari di acqua, continuando la cottura per 2 minuti. Regolate di sale e togliete dal fuoco. Tagliate la polenta e ricavate 8 pezzi. Riscaldare una griglia, spennellatela con poco olio e abbrustolite i crostini di polenta su entrambi i lati. Disponeteli su un piatto da portata e sistemate sui crostini la farcia di orata, aggiungete una macinata di pepe e servite.

ANTIPASTO - ORATA

Carpaccio di orata al basilico e limone



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **15 MIN**
COTTURA **10 MIN**

1 orata da 500 g,
2 limoni,
insalata mista,
basilico,
olio evo,
sale,
pepe.

Sfilettate l'orata ed eliminate le spine. Tagliate i filetti in sottili fettine oblique. Lavorando sopra una ciotola per raccogliere il succo, pelate a vivo i limoni e divideteli in spicchi. Frullate 4 cucchiari di olio con il succo di limone, le foglie di un ciuffo di basilico tritate e un pizzico di sale. Condite il carpaccio di orata con sale, pepe e l'emulsione (tenetene un po' da parte) e lasciatelo marinare per 15 minuti. Servitelo con l'insalata, gli spicchi di limone, condito con qualche altra goccia di emulsione.

ANTIPASTO - ORATA

Orata in insalata



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **15 MIN**
COTTURA **20 MIN**

2 orate grandi,
3 finocchi,
80 g misticanza,
6 cucchiaini di olive
taggiasche,
2 cucchiaini di erba
cipollina tritata,
olio evo,
sale.

Cuocete al forno l'orata posizionata sulla carta da forno leggermente oleata, salate e aggiungete un pochino di pepe nero, due spicchi di aglio schiacciato e del prezzemolo. Cuocete per 20 minuti a 180°.
Lavate l'insalata e il finocchio.
Tagliate il finocchio a cubetti piccoli.
Unite i due ingredienti in una ciotola.
Quando l'orata è cotta lasciatela intiepidire leggermente poi iniziate a ricavarne dei bocconcini eliminando eventuali spine e la pelle del pesce.
Insaporite l'insalata con il sale e mischiate bene, poi aggiungete l'orata, le olive, l'erba cipollina e un goccio di olio di oliva.
Mescolate e servite.

ANTIPASTO - ORATA

Crostini alla mousse di orata



PORZIONI **2**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **20 MIN**

1 filetto di orata,
1 piccola patata,
olio evo,
1 mazzetto di
prezzemolo fresco,
6 fette di pancarré,
succo di limone,
sale.

Sbucciare la patata, tagliarla a cubetti e lessarla in acqua bollente salata per circa 10 minuti.
Cuocere anche il filetto di orata, potete lessarlo oppure cucinarlo al vapore oppure ancora stufarlo con poco olio. Mettere in un frullatore il pesce e i cubetti di patata, ridurre in crema, regolare di sale e aromatizzare con qualche goccia di succo di limone.
Preparare i crostini, ritagliando dalle fette di pane le forme a piacere, usando delle formine per biscotti oppure tagliando con il coltello (se preparate dei semplici rettangoli ricordatevi di togliere la crosta del pancarré).
Pennellare i crostini con dell'olio d'oliva e metterli in forno per una decina di minuti a 180°, oppure ripassarli pochi minuti in padella in modo che risultino croccanti. Tritare il prezzemolo finemente dopo averlo lavato. Spalmare la mousse sui crostini e decorarla con il prezzemolo.

PRIMO PIATTO - TROTA

Tagliatelle con trota salmonata



PORZIONI **2**
PREPARAZIONE **15 MIN**
COTTURA **20 MIN**

200 g trota salmonata,
125 g tagliatelle
all'uovo (oppure pasta
di semola 160 g),
200 g pomodori pelati,
1 scalogno (oppure ½
cipolla),
1 spicchio aglio,
½ bicchiere vino
bianco secco,
peperoncino,
prezzemolo,
olio evo, sale.

Prendete il filetto di trota salmonata, eliminate la pelle e togliete le lisce con una pinzetta. Tagliate la polpa a pezzetti. Pulite lo scalogno, sbucciate l'aglio e tritateli insieme abbastanza finemente.

Soffriggete aglio e scalogno in padella, con un filo di olio extravergine e un pizzico di peperoncino.

Unite la trota e fatela rosolare per pochi istanti. Sfumate con il vino bianco e salate.

Dopo un paio di minuti, aggiungete i pelati spezzettati grossolanamente, mescolate e cuocete a fuoco basso per 10 minuti, in modo da far restringere un po' il pomodoro.

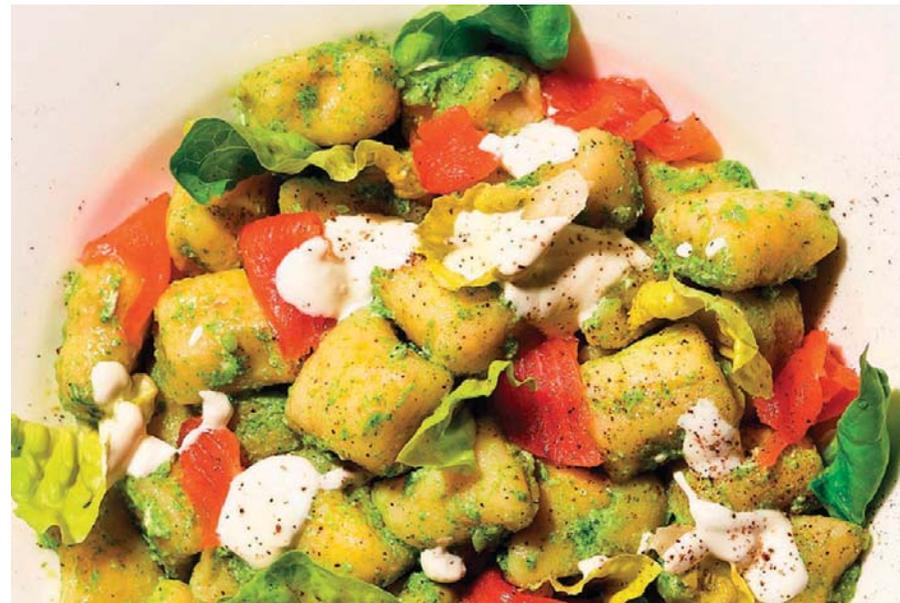
Nel frattempo, lessate la pasta in acqua salata bollente.

Scolate la pasta leggermente al dente, e versatela nella padella con il condimento.

Aggiungete una manciata di prezzemolo tritato, e fate insaporire per un minuto o due.

PRIMO PIATTO - TROTA

Gnocchi con crema di lattuga e trota affumicata



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **10 MIN**

100 g trota affumicata,
1 kg gnocchi di patate,
200 g lattuga,
100 g formaggio
bianco fresco,
50 g cipollotto,
olio evo,
sale,
pepe.

Tritate il cipollotto e fatelo appassire in casseruola con un velo di olio.

Lavate le foglie di lattuga (tenetene da parte alcune dal cuore) e unitele in casseruola senza sgocciolarle troppo; dopo 2 minuti salate e pepate e cuocete per altri 2 minuti.

Frullate tutto con un frullatore a immersione, aggiungete il formaggio e frullate ancora ottenendo una crema; accendetela a piacere con un po' di peperoncino fresco. Sfaldate la trota.

Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata, scolateli con una schiumarola adagiandoli sulla crema ancora calda in casseruola.

Serviteli completando con le foglie di lattuga tenute da parte, la trota e una macinata di pepe.

PRIMO PIATTO - TROTA

Penne con trota salmonata e guanciaie



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **10 MIN**
COTTURA **10 MIN**

300 g filetto di trota salmonata,
200 g guanciaie,
400 g penne rigate,
20 g pomodori secchi,
20 ml vino bianco,
2 cipollotti freschi,
olio evo,
sale,
pepe.

Tagliate sottilmente i cipollotti e versateli in una padella antiaderente insieme ad un filo d'olio. Portate sul fuoco e fate appassire, quindi aggiungete il guanciaie tagliato a striscioline sottili.

Lasciate rosolare ed aggiungete i pomodori secchi tagliati a pezzetti.

Lasciateli insaporire per pochi secondi.

Nel frattempo iniziate a cuocere le penne in abbondante acqua salata.

Private i filetti di trota della pelle, tagliateli a cubetti di circa 2 cm e aggiungeteli nella padella insieme agli altri ingredienti.

Aggiustate di sale e pepe, sfumate con il vino bianco e fate cuocere per pochi minuti.

Scolate le penne e versatele nella padella.

Mantecate a fuoco alto e servite.

PRIMO PIATTO - TROTA

Risotto con trota, barbabietola e dressing allo yogurt



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **30 MIN**
COTTURA **30 MIN**

1 filetto di trota iridea,
300 g riso,
2 litri di brodo,
3 barbabietole,
vino bianco,
burro,
parmigiano,
4 cucchiaini di yogurt bianco,
olio evo,
latte o panna,
menta fresca,
sale, pepe.

In una pentola fai bollire le barbabietole per 30 minuti, raffreddale ed elimina la buccia. Taglia qualche fetta e tienila da parte, ricavane dei piccoli cubetti, frulla il resto con acqua e sale. Fai bollire il brodo. Tosta il riso in una pentola unta di olio, sfuma con il vino, regola di sale, aggiungi il brodo e un cucchiaino di crema di barbabietola. Porta il riso a cottura aggiungendo a brodo e crema di barbabietola. Intanto prepara il dressing: in una ciotola mescola lo yogurt con olio, sale, pepe e un goccio di latte o panna (deve essere cremoso). A parte, taglia il filetto di trota a listarelle di 1,5 cm di larghezza, cuoci in padella dalla parte della pelle e porta a cottura senza girarla, in modo da avere la pelle croccante. Manteca il riso con burro e parmigiano. Servi in piatti lisci e fai qualche disegno a spirale con il dressing allo yogurt, aggiungi i cubetti di barbabietola e il pesce croccante tagliato a cubetti. Spolvera di pepe e decora con foglie di menta.

PRIMO PIATTO - BRANZINO

Spaghetti con branzino e zucchine



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **15 MIN**

300 g filetti di branzino
280 g spaghetti,
2 spicchio d'aglio,
1 rametto di timo,
2 piccole zucchine,
5/6 foglie di menta,
12 pomodorini
ciliegia,
vino bianco secco,
olio evo,
peperoncino
in polvere,
sale.

Priva i filetti della pelle ed elimina le spine. Lava, asciuga e taglia i filetti di branzino a pezzetti di 1/2 cm. Taglia le zucchine a rondelle di 2/3 mm e rosolale nella padella con 1 cucchiaio di olio per 1/2 minuti, salale e sgocciolate. Fai imbiondire nella padella gli spicchi d'aglio spellati e tritati con poco olio. Unisci i pomodorini tagliati a metà, privati dei semi e schiacciati. Cuoci per 2/3 minuti a fuoco vivo, regola di sale e peperoncino e sgocciola. Disponi nella stessa padella il branzino con poco olio. Rosola per 1/2 minuti, unisci zucchine e pomodorini. Irrora con 1/2 bicchiere di vino bianco e lascialo evaporare. Aggiungi un pizzico di peperoncino, regola di sale e spegni. Lessa la pasta. Riaccendi il fuoco sotto la padella con il sugo e aggiungi le foglioline del rametto di timo. Traferisci gli spaghetti nella padella con il sugo e aggiungi poca acqua di cottura. Mescola, spolverizza con la menta spezzettata e spegni. Lascia insaporire per 1 minuto e servi.

PRIMO PIATTO - BRANZINO

Paccheri al ragù di branzino



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **10 MIN**
COTTURA **15 MIN**

200 g filetti di spigola,
200 g paccheri,
2 pomodori medi,
1 spicchio di aglio,
1 mazzetto di
prezzemolo,
olio evo,
sale.

Sfilettate la spigola. Mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua salata che vi servirà per cuocere la pasta. Rimuovete i semi e l'acqua di vegetazione dai pomodori conservandone solo la polpa che taglierete a dadini. Tagliate la polpa di spigola a bocconcini. Fate scaldare in una padella l'olio con lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato ed il prezzemolo tritato (conservandone un pochino per la decorazione finale). Buttate la pasta nell'acqua bollente. Non appena l'olio inizia a sfrigolare, unite i pomodori a dadini e lasciateli appassire. Unite la polpa della spigola tagliata a bocconcini alla padella e lasciatela cuocere brevemente, circa 5 minuti. Scolate la pasta e trasferitela nella padella con il sugo, saltatela brevemente per amalgamarla bene al sugo. Servite immediatamente i paccheri spolverandoli con il prezzemolo tritato messo da parte. Servite i paccheri spolverandoli con il prezzemolo tritato messo da parte.

PRIMO PIATTO - BRANZINO

Tagliatelle al branzino



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **10 MIN**
COTTURA **15 MIN**

800 g filetto di branzino,
320 g tagliatelle,
1 spicchio d'aglio,
½ bicchiere di vino bianco secco,
300 g pomodorini, prezzemolo fresco, peperoncino piccante, olio evo, sale, pepe.

Lavate e tagliate a pezzetti i pomodorini. Versate l'olio evo in una padella e fate soffriggere l'aglio finché diventa dorato. Aggiungete i pomodorini e fate cuocere un paio di minuti, poi unite un pezzetto di peperoncino piccante e proseguite la cottura per circa 5 minuti. Sfumate con il vino bianco e quando l'alcool sarà evaporato aggiungete il filetto di branzino. Proseguite la cottura per altri 7/8 minuti circa, intanto cuocete le tagliatelle e scolatele leggermente al dente. Versatele in padella con il condimento, guarnitele con un pò di prezzemolo fresco e servite.

PRIMO PIATTO - BRANZINO

Bavette con branzino e vongole



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **35 MIN**
COTTURA **15 MIN**

200 g filetto di branzino,
450 g vongole,
450 g di bavette,
1 spicchio d'aglio,
½ bicchiere di vino bianco,
170 g pomodorini ciliegia,
1 ciuffetto di prezzemolo,
1 zuccina,
olio evo, sale.

Mettete le vongole a bagno in acqua salata per almeno 2 ore, toglietele dall'acqua e sciacquatele. Prendete una padella mettetela sul fuoco con un filo d'olio e l'aglio e fate soffriggere. A questo punto mettete le vongole, versate sopra il vino bianco, coprite e lasciate cuocere fino a che non si apriranno tutte. Quindi toglietele dal fuoco, sgocciolate le vongole ed eliminate i gusci (lasciatene alcuni con i gusci da disporre nel piatto), mettete i molluschi da parte e filtrate il liquido di cottura. Fate a tocchetti i filetti di branzino e rosolateli in padella con olio per 5 minuti e salate. Tagliate le zucchine a cubetti o rondelle, i pomodorini e fateli rosolare in una casseruola per 5 minuti, aggiungete i filetti di branzino, le vongole e il loro liquido precedentemente filtrato e lasciate cuocere per 10 minuti. A parte in una pentola fate cuocere le bavette al dente e terminate in padella insieme al sugo. Disponete nel piatto e aggiungete il prezzemolo tritato.

PRIMO PIATTO - ORATA

Orecchiette al ragù di orata



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **30 MIN**
COTTURA **30 MIN**

300 gr polpa di orata,
400 gr orecchiette,
400 gr pomodori per
sugo,
1 spicchio di aglio,
qualche verdura per
brodo di pesce,
prezzemolo tritato
fresco,
capperi,
olio evo,
sale.

Squamate ed eviscerate il pesce, conservando gli scarti (testa e lisca) per preparare un brodetto di pesce. Fate bollire questi scarti insieme a qualche verdura (cipolle, carote, sedano, patate, ecc.). Filtrate il fumetto e tenete da parte. Versate i pomodori da sugo in una pentola piena di acqua bollente, e dopo averli scottati per mezzo minuto, rimuovete la pellicina e tagliateli a cubetti. Spellate l'aglio, schiacciatelo e rosolate in una padella con qualche giro di olio. Versate in padella i pomodori e lasciate cuocere, aggiungendo la polpa dell'orata tagliata a cubettini e aggiustando di sale. Unite una manciata di capperi dissalati. Lessate le orecchiette, lasciandole a metà cottura, e poi tuffatele nella padella con il pesce, continuando la cottura versando qualche mestolo di fumetto: la pasta sarà come risottata. Quando la pasta sarà ben cotta e il fumetto assorbito, spegnete il fuoco e aggiungete il prezzemolo tritato.

PRIMO PIATTO - ORATA

Spaghetti con orata e vongole



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **25 MIN**

300 g orata,
500 g vongole,
400 g spaghetti,
prezzemolo,
aglio,
pomodorini,
vino bianco,
olio evo,
sale,
pepe.

Mettete le vongole in ammollo nell'acqua con una bella manciata di sale a spurgare. In un tegame mettete dell'olio e l'aglio e fate soffriggere, aggiungete i pomodorini e fate appassire per 5 minuti. Aggiungete le vongole e fatele aprire, fate cuocere per 5 minuti a fuoco vivace. In un altro tegame mettete dell'olio e l'aglio e mettete a cuocere i filetti di orata, bagnateli con del vino bianco e fate sfumare, salate e pepate. Sminuzzate i filetti frantumandoli e mettete da parte. In una pentola mettete a bollire l'acqua con il sale. Cuocete la pasta e una volta cotta scolatela nel tegame delle vongole, incorporate l'orata frantumata e mantecate il tutto, per 1 minuto. Cospargete con il prezzemolo tritato e servite caldo.

PRIMO PIATTO - ORATA

Fusilli al ragù di orata



PORZIONI **2**
PREPARAZIONE **10 MIN**
COTTURA **15 MIN**

2 filetti di orata,
200 g fusilli,
200 ml polpa di
pomodoro,
1 spicchio di aglio
prezzemolo fresco,
2 cucchiaini olio evo,
sale.

Rosolate per qualche minuto l'aglio nell'olio evo, toglietelo quando sarà dorato, aggiungete i filetti di orata spezzettati a mano e rosolate per qualche minuto. Aggiungete la polpa di pomodoro, sale quanto basta e lasciate rapprendere per 5 minuti. Scolate la pasta ben al dente, e saltatela in padella con il ragù di orata, spolverizzate con una generosa manciata di prezzemolo fresco e servite.

PRIMO PIATTO - ORATA

Tagliatelle in bianco con orata e olive



PORZIONI **2**
PREPARAZIONE **10 MIN**
COTTURA **15 MIN**

250 g filetti di orata,
125 g tagliatelle
all'uovo,
½ bicchiere vino
bianco secco,
1 spicchio aglio,
1 ciuffo prezzemolo,
2 cucchiaini olive
taggiasche,
olio evo,
burro,
sale,
pepe.

Prendete i filetti di orata, Private i filetti di orata della pelle e togliete le lische.
Tagliate a pezzettini la polpa ricavata.
Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente.
Fatelo soffriggere per pochi istanti in un tegame con olio evo e unite l'orata.
Rosolate per un minuto il pesce, poi sfumate con il vino. Regolate di sale e pepe, e aggiungete le olive taggiasche snocciolate. Abbassate la fiamma e fate cuocere per non più di 5 minuti.
A cottura ultimata, unite una piccola noce di burro e una manciata di prezzemolo tritato.
Mentre il sugo cuoce, lessate le tagliatelle in acqua bollente salata, poi scolatele un po' al dente e trasferitele nel tegame con il pesce e le olive.
Mescolate per un paio di minuti per far prendere sapore alla pasta, poi spegnete il fuoco.

SECONDO PIATTO - TROTA

Filetti di trota in crosta al basilico



PORZIONI **2**
PREPARAZIONE **15 MIN**
COTTURA **10 MIN**

4 filetti di trota salmonata,
6 fette pancarré,
6 cucchiaini olio evo,
basilico,
sale,
pepe.

Eliminate la crosta dalle fette di pancarré e tagliatele in pezzi piccoli.
Sciacquate le foglie di basilico e mettetele nel bicchiere di un mixer insieme al pancarré e a 3 cucchiaini di olio. Frullate tutto fino ad ottenere un composto granuloso. Versate un giro di olio in una padella antiaderente e fate rosolare i filetti di trota per circa 2 minuti per lato. Quando saranno cotti, mettete i filetti di trota su una teglia rivestita con carta da forno e aggiustate di sale e pepe. Cospargete la parte superiore con il trito di pancarré e basilico e infornate tutto in forno preriscaldato a 200 gradi per circa 5 minuti. Quando le trote saranno ben dorate, sfornate e servite.

SECONDO PIATTO - TROTA

Trota affumicata al melone



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **30 MIN**
COTTURA **0 MIN**

4 filetti di trota affumicata,
1 melone piccolo,
2 vasetti di yogurt,
5 cipolle piccole bianche,
½ cetriolo,
panna,
aceto,
sale,
pepe.

Dividete il melone a metà, eliminate i semi, tagliate la polpa a lamelle sottili. Pelate quattro cipolle e tagliatele a fettine sottili, tritate l'altra. In un'insalatiera versate i due yogurt, la cipolla tritata, due cucchiaini di panna e uno d'aceto, sale e pepe. Mescolate e aggiungete le fettine di cipolla. Su ogni piatto disponete un filetto di trota affumicata e alcune lamelle di melone, sopra versate due o più cucchiaini di salsa, decorate con rondelle di cetriolo e servite.

SECONDO PIATTO - TROTA

Filetto di trota salmonata al forno con pomodorini



PORZIONI **2**
PREPARAZIONE **30 MIN**
COTTURA **20 MIN**

600 g filetti di trota salmonata,
8 pomodorini ciliegini,
1 spicchio aglio,
1 ciuffo prezzemolo tritato,
3 cucchiaini olio evo,
origano,
sale.

Lavate, asciugate e tagliate a metà i pomodorini, metteteli su un piatto, salateli, spolverateli con l'origano e un filo d'olio, teneteli da parte.
Pulite, sciacquate e asciugate il filetto di trota.
Lavate e mondate il prezzemolo, tritatelo finemente insieme all'aglio e tenete da parte.
Preriscaldate il forno a 180° con funzione aria ventilata.
Ungete una pirofila con l'olio, aiutandovi con un pennello da cucina, adagiatevi il filetto di trota con la pelle rivolta verso il basso a contatto con la pirofila, salatela e copritela con il trito di aglio e prezzemolo.
Distribuite attorno al pesce i pomodorini insaporiti prima, versate un filo d'olio ed infornate a 180° per 20/25 minuti.

SECONDO PIATTO - TROTA

Trota in giallo allo zafferano



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **10 MIN**
COTTURA **15 MIN**

4 filetti di trota salmonata,
100 ml panna,
20 g pistacchi tostati e tritati,
1 bustina di zafferano,
burro,
scalogno,
marsala secco,
sale,
pepe.

In un tegame lasciate fondere una noce di burro e insaporitevi lo scalogno tritato finemente.
Aggiungete i filetti di trota e fateli colorire a fuoco vivo, per la cottura completa occorrono circa dieci minuti.
Spruzzateli con il marsala, lasciate evaporare, unite i pistacchi tritati, lo zafferano e la panna.
Salate, pepate e fate addensare la salsa mescolando ogni tanto.
Passate i filetti sul piatto da portata, cospargeteli con il loro sugo e servite a tavola.

SECONDO PIATTO - BRANZINO

Branzino al cartoccio con limone, timo e olive



PORZIONI **2**
PREPARAZIONE **30 MIN**
COTTURA **25 MIN**

4 filetti di branzino,
2 limoni,
50 g olive nere,
timo fresco,
300 g patate,
carta forno,
spago da cucina,
sale.

Taglia le patate a fette sottili e cuocile per 5 minuti in acqua salata. Togli le lisce del branzino, quindi condiscilo con olio, sale, pepe, timo fresco. Trita delle olive nere e ottieni delle seste dai limoni e mettile sui filetti. Prepara un foglio di carta forno 3 volte più grande del filetto. Stendilo su un tavolo e crea due pieghe a 1/3 e a 2/3 (a portafoglio). Stendi sulla parte centrale il filetto di branzino capovolto, con il condimento verso il basso, copri con le patate a fettine e spolvera di sale. Chiudi con i due lembi di carta forno ai lati. Capovolgi il pacchetto. Piega i due lati lunghi aperti, verso il centro, facendo un risvolto, fai due buchi sul risvolto così da poter passare dello spago e chiudili con un fiocchetto. Ripeti l'operazione dall'altro lato lungo aperto, facendo risvolto, buco e chiudendo con lo spago. Ripeti il tutto per ogni filetto di branzino. Cuoci in forno preriscaldato a 180°, con ventola, per 20 minuti.

SECONDO PIATTO - BRANZINO

Branzino in foglia di verza con salsa al vino rosso



PORZIONI **6**
PREPARAZIONE **40 MIN**
COTTURA **30 MIN**

1 branzino da 950 g,
320 g cavolo verza,
110 g zenzero fresco,
150 g fumetto di pesce,
aglio,
7 cucchiaini olio,
sale.
PER LA SALSA:
250 g vino rosso,
60 g carote,
50 g scalogno,
10 g maizena, sale.

Eliminate la parte centrale delle foglie di verza Sbollentatele per due minuti, sgocciolatele, raffreddatele in acqua ghiacciata. Mondate lo zenzero, tagliatelo a julienne sottile, sbollentatelo per 2 minuti, sgocciolatelo e asciugatelo. Spellate il branzino ed eliminate le spine centrali, sfilettatelo dividendolo in 4 parti. Avvolgetele nelle foglie di verza con sotto e sopra lo zenzero. Adagiate i quattro fagottini in una pirofila spennellata d'olio, aggiungete 2/3 cucchiaini di fumetto. Coprite con la carta d'alluminio, ponete in forno caldo a 200° e cuocete per 15 minuti. Preparate la salsa: in un tegame versate il vino, aggiungete la carota e lo scalogno tritati e cuocete fino a ottenere un residuo sciropposo. Aggiungete il restante fumetto e lasciate ridurre della metà. Stemperate la maizena con poca acqua, unite al composto, mescolate e ottenete una crema. Disponete gli involtini sul piatto, irrorateli con alcuni cucchiaini di salsa, insaporite con olio.

SECONDO PIATTO - BRANZINO

Branzino stufato al forno



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **30 MIN**

1 kg branzino,
250 g porro,
250 g cavolini di
Bruxelles,
200 g calamaretti,
100 g cappelle di
champignon,
4 gamberoni,
cumino,
vino bianco secco,
olio evo,
pepe,
sale.

Lessate i cavolini di Bruxelles a tre quarti di cottura. Eviscerate il branzino, squamatelo, lavatelo, asciugatelo, tamponandolo delicatamente con un doppio foglio di carta assorbente, poi incidetelo da ambo i lati con alcuni tagli diagonali non troppo profondi.

Mettete il pesce in una pirofila; salatelo, pepatelo, irroratelo con un filo d'olio, un pizzico di cumino e passatelo nel forno a 220° per circa 5 minuti, quindi aggiungete il porro mondato e tagliato a rondelle, i funghi, i cavolini lessati, i gamberoni sguosciati a crudo e i calamaretti ben puliti.

Salate e pepate ancora il tutto poi ripassate nel forno per altri 25 minuti, spruzzando la preparazione con qualche cucchiata di vino.

Trasferite il branzino e tutto il suo fondo di cottura su un piatto adeguato e servitelo subito.

SECONDO PIATTO - BRANZINO

Sformato di branzino e verdure



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **15 MIN**
COTTURA **45 MIN**

200 g filetto di
branzino,
150 g carote,
150 g zucchine,
150 g finocchi,
100 g pomodorini,
100 g ricotta
2 uova,
30 g farina,
prezzemolo,
origano,
olio evo,
sale, pepe.

Ridurre a cubetti zucchine, carota e finocchio.

Saltare il tutto in padella per alcuni minuti con poco olio, sale e pepe, poi abbassare la fiamma, bagnare con mezzo bicchiere di acqua e proseguire la cottura per 5 minuti.

Riunire nel vaso del frullatore le uova, la ricotta, un cucchiaio di prezzemolo tritato, la farina e due cucchiai d'olio.

Frullare bene il tutto e regolare di sapore con il sale.

In una terrina mescolare il composto di uova e ricotta con le verdure, i pomodorini a quarti e il branzino ridotto a pezzetti.

Distribuire il tutto in una pirofila da quattro porzioni, spolverizzare con poco origano, irrorare con un filo d'olio e cuocere in forno a 180 gradi per 25/30 minuti.

SECONDO PIATTO - ORATA

Orata in crosta di mandorle



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **15 MIN**

4 filetti di orata,
½ spicchio d'aglio
1 mazzetto
prezzemolo,
30 g mandorle pelate,
3 fette di pancarrè o
pane in cassetta,
1 cucchiaio di
pangrattato,
olio evo,
una manciata di fiori
di capperi,
sale, pepe.

Oleate una teglia forno e adagiateci dentro i filetti.
Salateli e pepateli leggermente.
Scaldate il forno a 180°.
Radunate in un mixer il pangrattato, le fette di pancarrè private della crosta a dadini, il prezzemolo e le mandorle.
Unite 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva, poco sale e pepe.
Frullate a intermittenza in modo da ottenere un composto granuloso e in modo che le mandorle non si polverizzino.
Distribuite la panatura alle mandorle sui filetti di orata.
Decorate con qualche capperi e infornate per 15 minuti.
Alzate il grill negli ultimi 5 minuti di cottura per gratinare.

SECONDO PIATTO - ORATA

Orata con salsa carbonara



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **20 MIN**
COTTURA **15 MIN**

4 filetti di orata,
4 cucchiaini zucchero
semolato,
1 fetta di bacon
affumicato,
1 tuorlo d'uovo,
50 g panna fresca,
½ cucchiaino di
maizena, 2 cucchiaini
parmigiano reggiano
grattugiato, olio
evo, sale, pepe nero
macinato fresco.

Preparare con zucchero e sale una finta panatura e farla aderire alla carne del pesce. Lasciare marinare in una ciotola coperta con pellicola alimentare 24 ore in frigo. Trascorso il tempo, sciacquare i filetti con acqua fredda e cuocerli 2 minuti in acqua al bollore. Scolarli, tagliarli a cubetti e condirli con olio evo. Saltare in una padella antiaderente una fettina di bacon affumicato tritata fine e al termine asciugare con carta cucina.
In un pentolino addensare il tuorlo con panna, parmigiano e maizena. Mescolare continuamente facendo attenzione che non rapprenda troppo, rischiando di trasformarsi in frittata. Unire un pizzico di sale e pepe macinato fresco.
Alla fine dovrà presentarsi una salsa fluida, nel caso fosse troppo densa, aggiustare con un goccio d'acqua calda e mescolare energicamente con un frustino. Sui piatti sistemate al centro 2/3 cucchiaini di salsa carbonara, adagiate i cubi di orata e completate con bacon e pepe.

SECONDO PIATTO - ORATA

Orata con uva sultanina



PORZIONI **4**
PREPARAZIONE **10 MIN**
COTTURA **50 MIN**

1 orata da 1 kg,
1 l vino bianco secco,
50 g uvetta sultanina,
carota,
prezzemolo,
alloro,
aglio,
cipolla,
burro,
sale.

Ponete il pesce lavato ed eviscerato in una casseruola di giusta misura e ricopritelo con vino, aggiungete carota, cipolla, prezzemolo, alloro, aglio grossolanamente tritati, salate, ponete sul fuoco e cuocete a fiamma bassa per circa 45 minuti.

Quando il pesce sarà cotto, sgocciolatelo e mettetelo in caldo tra due piatti.

Filtrate il sugo di cottura e dividete il liquido in due recipienti, in uno mettete le verdure semicotte e frullate il tutto; nell'altro mettete le uvette e cuocete. Quando il liquido si è ristretto aggiungetevi il frullato, una noce di burro e fate scaldare bene.

Versate la salsa sul pesce e servite.

SECONDO PIATTO - ORATA

Orata alle acciughe salate



PORZIONI **6**
PREPARAZIONE **30 MIN**
COTTURA **30 MIN**

2 orate da 1 kg,
4 acciughe sottosale,
2 fettine sottili di lardo,
1 dl di vernaccia,
1 dl olio evo,
sale,
pepe.

Eviscerate le orate, lavatele, asciugatele, salatele e pepatele internamente.

Diliscate le acciughe sotto l'acqua corrente, asciugatele e spezzettatele.

Tritate finemente il lardo.

Incidete il dorso delle orate e in ogni taglio inserite alcuni pezzetti di acciuga e mettetle le rimanenti nel ventre.

Spennellate d'olio una teglia rettangolare che contenga esattamente i pesci e sul fondo distribuite il lardo tritato.

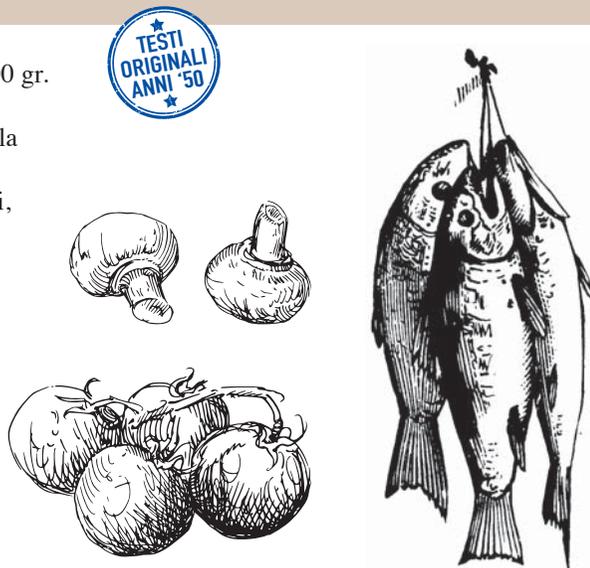
Sopra allineate le orate, salatele, irroratele con l'olio, cuocete per 25/30 minuti in forno caldo a 180°.

Versate il vino nella teglia, ponete sul fuoco e fatelo ridurre e addensare a fiamma media.

Intanto sfilettate le orate, disponete i filetti sul piatto da portata e irrorateli con la salsa.

Trota alla Sefrana

Pulite delle trote da 300-400 gr. e spezzatele in mezzo. Fate soffriggere della cipolla nel burro e appena rosolita aggiungete pomodori pelati, carota, sedano, salvia, dadi di prosciutto, funghi, le trote salate e pepate con una buona spruzzata di vino bianco. Cuocere per 45 minuti a fuoco medio sul gas.



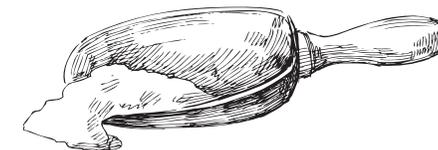
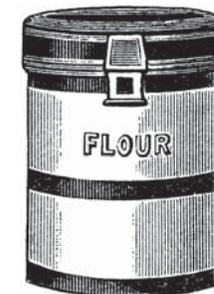
Trota al vino bianco

Tagliate delle trote grandi da 400-500 gr. in trance, infarinatete e passatele in un recipiente dove soffrigga del burro; rosolatele dalle due parti per cinque minuti, salate e pepate, sbriciolate con discrezione sul pesce della salvia, poi bagnate con un grosso bicchiere di vino bianco. Fate bollire per qualche minuto coprendo il recipiente e servite con limone.



Trota alla mugnaia

Pulite tante trote da 300 gr. per quanti sono i commensali. Salatele e pepatele dall'interno, passatele nella farina e fatele dorare nel burro in una padella per 3-4 minuti per parte. Al momento di servirle cospargetele di prezzemolo trito e versateci sopra del burro nocciola nella misura di 10 gr. per ogni trota e sugo di limone. Il burro nocciola preparatelo facendolo soffriggere in un recipiente fino a che abbia assunto il colore bruno nocciola.



Trota della nonna

Pulite trote da gr. 300 e conditele internamente con sale e pepe. Disponetele su una padella rettangolare unta di olio. Versateci sopra una abbondante salsa di pomodoro, preparata precedentemente con cipolla, carota, sedano rosolati in olio, condita con sale, pepe, salvia e basilico e cotta per 15 minuti. Aggiungete inoltre della mozzarella tagliata a fettine, infornate a forno caldo e lasciate cuocere per 20 minuti.

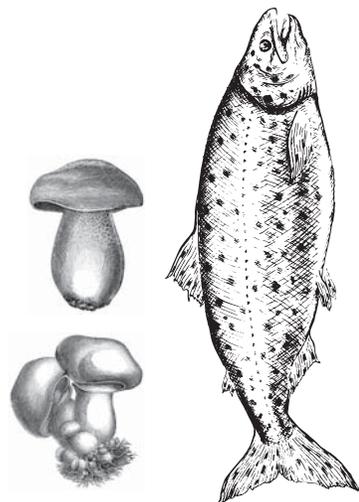


Trota al cartoccio



Pulite delle trote da 300-400 gr., conditele con sale e pepe e rosmarino.

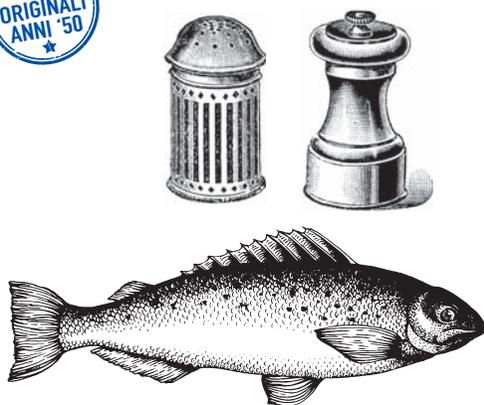
All'interno aggiungete inoltre una noce di burro per ognuna e una fettina di prosciutto. Procuratevi un rotolo di alluminio uso domestico o della carta oleata; adagiate le trote sul foglio e cospargetele di funghi o di olive verdi, con vino bianco e sugo di limone. Chiudete il cartoccio cercando di piegare bene i bordi in modo da evitare l'uscita dei liquidi. Ponete il cartoccio in una pesciera aggiungendo qualche cucchiaio d'olio per evitare che si attacchi e passatelo sul gas per 30 minuti.



Trota alla griglia



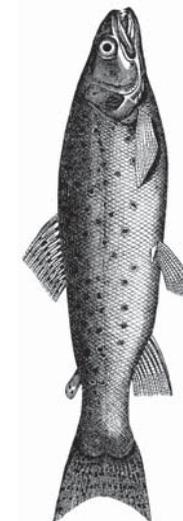
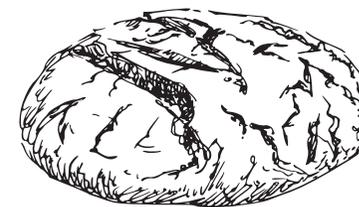
Consigliamo trote da gr. 250-300, conditele con sale e pepe. All'interno aggiungete inoltre una grossa noce di burro per ognuna, salvia, sedano e una fetta di prosciutto. Impanatele esternamente e ponetele sulla griglia. Cuocetele sulla brace moderatamente da ambo le parti bagnandole spesso con olio, limone e cognac.



Trota arrosto



Pulite trote da 250-300 gr. circa, salate e pepate. Preparate una salsa di pane grattugiato, olio, aglio e prezzemolo e ponetela all'interno di ciascuna trota; e dopo averle impanate all'esterno mettetele al forno bagnandole spesso di olio e limone fino alla cottura.



Trota bollita



Ingredienti: trote grosse (gr. 500 - 1000), 1 carota, 1/2 sedano, 1 cipolla, pepe in grani, 1/2 foglia di alloro, 1/2 limone, acqua q.b., 5 cucchiaini d'aceto, sale.

Procedimento:

Porre le trote in una pesciera e aggiungere all'acqua, l'aceto, tutte le verdure tagliate a pezzetti, il sale e pepe; far raggiungere l'ebollizione e lasciar bollire molto lentamente. N.B.: Le trote da 500 gr. cuociono in 15 minuti. Per spinarle facilmente ed accuratamente dopo la cottura apritele dalla parte del dorso.



Salse per la trota bollita



SALSA MAIONESE

Ingredienti per 6 persone: 4 tuorli d'uovo, il succo di un limone, 1/2 litro di olio di semi, sale e pepe bianco, 2 cucchiari d'aceto.

Procedimento: Con la frusta battere i tuorli con metà succo di limone e sale fino che assumono una consistenza cremosa. Aggiungere goccia a goccia metà dell'olio sempre lavorando con la frusta, quindi mettere il pepe e diluire con succo di limone, incorporare l'altra metà di olio, riscaldare l'aceto e versarlo bollente sulla maionese. Girare con la frusta energicamente per amalgamare l'aceto alla maionese.

SALSA TARTARA

Ingredienti per 6 persone: salsa maionese (4 tuorli d'uovo - vedi salsa maionese) il succo di un limone, 1/2 cipolla, 1/2 peperone, uno spicchio d'aglio, 20 capperi, 30 gr. di prezzemolo, 2 filetti di acciuga, 2 cetriolini sotto aceto.

Procedimento: Tritare tutti gli ingredienti più finemente possibile o meglio passarli al tritacarne. Aggiungerli alla salsa maionese mescolando molto adagio.

SALSA ALL'AGLIO

Ingredienti per 6 persone: 4 tuorli d'uovo, 4 spicchi d'aglio, succo di un limone, 1/2 litro d'olio di semi, sale.

Procedimento: Pestare l'aglio nel mortaio, aggiungere i tuorli, lavorare con la frusta come per fare la salsa maionese, lasciar cadere l'olio poco per volta, aggiungere sale e diluire con succo di limone. Continuare fino ad amalgamare tutto l'olio. Decorare con foglie di insalata lattuga, fette di limone e pomodoro.

SALSA AL BASILICO

Ingredienti per 6 persone: 30 gr. di foglie di basilico, 3 spicchi d'aglio, 100 gr. di formaggio pecorino grattugiato, 80 gr. di pinoli, 2 bicchieri d'olio d'oliva, sale e pepe.

Procedimento: Tritare molto fine pinoli, aglio, basilico, aggiungere il formaggio, sale, pepe e diluire molto con olio. Decorare con foglie di insalata lattuga e fette di pomodoro.

SALSA AL BURRO E ACCIUGA

Ingredienti per 6 persone: 200 gr. di burro, 100 gr. di filetti di acciuga.

Procedimento: Lavare e spinare i filetti di acciuga, tritarli al frullatore, aggiungere il burro morbido, far girare ancora il frullatore e passare il burro all'acciuga al setaccio fine. Decorare con foglie di insalata lattuga e fette di limone e pomodoro.



Le mie ricette



Blank lined area for writing recipes.

