Ricette di pesce

Spigola al Forno con Finocchi e Limone

Ingredienti:

1 spigola intera (circa 800g), eviscerata e squamata

2 finocchi medi

1 limone

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Qualche rametto di aneto fresco (o prezzemolo)

Preparazione

Preriscalda il forno a 180°C.

Lava bene i finocchi, elimina le parti esterne più dure e tagliali a spicchi sottili.

Affetta metà limone e tieni l'altra metà per il succo.

Fodera una teglia con carta forno e disponi sul fondo i finocchi e le fette di limone. Condisci con un filo d'olio e sale.

Pratica delle incisioni oblique sul dorso della spigola. Sala anche l'interno del pesce.

Adagia la spigola sui finocchi. Irrora con un filo d'olio e il succo della restante metà limone.

Inforna per circa 20-25 minuti, o finché il pesce sarà cotto e la sua carne si staccherà facilmente.

Servi subito guarnendo con aneto fresco tritato

Merluzzo in Crosta di Mandorle e Semi di Zucca con Carote Zucchine Julienne

Ingredienti:

4 filetti di merluzzo (circa 150g ciascuno)

50g di mandorle pelate

20g di semi di zucca

1 zucchina media

2 carote medie

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Un pizzico di paprika dolce (facoltativo)

Il succo di mezzo limone

Preparazione

Preriscalda il forno a 190°C.

Trita grossolanamente le mandorle e i semi di zucca. Puoi usare un mixer, facendo attenzione a non ridurli in farina.

Prepara le verdure: taglia la zucchina e le carote a julienne (striscioline sottili).

Asciuga bene i filetti di merluzzo con carta assorbente. Salali.

Premi delicatamente un lato di ogni filetto nella miscela di mandorle e semi di zucca, in modo che si attacchino bene, formando una crosticina.

Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente. Adagia i filetti di merluzzo dal lato della crosta e falli dorare per 2-3 minuti a fuoco medio.

Trasferisci i filetti su una teglia foderata con carta forno, con la crosta rivolta verso l'alto.

Inforna per circa 10-12 minuti, o finché il merluzzo sarà cotto e la crosta dorata.

Nel frattempo, in una padella a parte, salta le carote e le zucchine julienne con un filo d'olio per 3-5 minuti, in modo che rimangano croccanti. Condisci con sale e il succo di limone. Se ti piace, aggiungi un pizzico di paprika dolce.

Servi il merluzzo con le verdure saltate.

Carpaccio di Tonno Fresco con Rucola, Scaglie di Mandorle e Citronette al Limone

Ingredienti

200g di filetto di tonno freschissimo (abbattuto, adatto al consumo crudo)

50g di rucola fresca

30g di mandorle a lamelle (o affettate finemente)

Il succo di 1 limone

3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Sale fiocchi (o sale fino) q.b.

Preparazione

Congela il filetto di tonno per circa 20-30 minuti per facilitare il taglio.

Con un coltello molto affilato, taglia il tonno a fette sottilissime. Disponile su un piatto da portata, senza sovrapporle troppo.

In una piccola ciotola, prepara la citronette: emulsiona il succo di limone con l'olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale.

Distribuisci la rucola sulle fette di tonno.

Cospargi con le lamelle di mandorle.

Irrora il tutto con la citronette preparata.

Servi immediatamente.

Sgombro Fresco al Vapore con Piselli e Fiori di Zucca

Ingredienti

2 sgombri freschi (circa 250-300g l'uno), puliti e desquamati

200g di piselli freschi (o surgelati)

8-10 fiori di zucca

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Un rametto di timo fresco (o erba cipollina)

Qualche fetta di limone per guarnire

Preparazione

Prepara la vaporiera. Puoi usare una vaporiera elettrica o un cestello per la cottura a vapore sopra una pentola con poca acqua bollente.

Pulisci bene gli sgombri, salali leggermente all'interno.

Cuoci gli sgombri a vapore per circa 10-15 minuti, a seconda della grandezza, o finché la carne sarà tenera e opaca.

Nel frattempo, in un'altra pentola, cuoci i piselli in poca acqua bollente salata per 5-7 minuti (se freschi) o seguendo le istruzioni sulla confezione (se surgelati). Sgocciolali e tienili da parte.

Pulisci i fiori di zucca, eliminando il pistillo interno e il gambo. Tagliali a listarelle.

Quando lo sgombro è quasi pronto, in una piccola padella, salta i piselli con un filo d'olio per un minuto. Aggiungi i fiori di zucca e saltali per un altro minuto, giusto il tempo di farli appassire leggermente. Sala.

Impiatta gli sgombri e servi con i piselli e i fiori di zucca. Irrora con un filo d'olio e guarnisci con un rametto di timo e una fetta di limone.

Trota Salmonata con Zucchine e Semi di Canapa Tostati

Ingredienti:

2 filetti di trota salmonata (circa 180-200g l'uno)

2 zucchine medie

2 cucchiai di semi di canapa decorticati

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Un ciuffo di menta fresca (o prezzemolo)

Il succo di mezzo limone

Preparazione:

Preriscalda il forno a 190°C.

Lava le zucchine e tagliale a rondelle sottili o a bastoncini.

Disponi le zucchine su una teglia foderata con carta forno. Condisci con un filo d'olio e sale. Inforna per circa 10 minuti, o finché saranno tenere ma ancora leggermente croccanti.

Nel frattempo, salta i semi di canapa in una padella antiaderente a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando spesso, finché non saranno leggermente dorati e fragranti. Fai attenzione a non bruciarli.

Asciuga bene i filetti di trota. Salali su entrambi i lati.

In una padella antiaderente, scalda un filo d'olio. Cuoci i filetti di trota dal lato della pelle per 4-5 minuti a fuoco medio-alto, finché la pelle sarà croccante. Gira i filetti e cuocili per altri 2-3 minuti, o finché saranno cotti al centro.

Impiatta i filetti di trota con le zucchine arrostite.

Irrora con il succo di limone e cospargi generosamente con i semi di canapa tostati.

Guarnisci con foglie di menta fresca tritate.

Insalata di Mare (Merluzzo o Pesce Spada) con Topinambur, Finocchi e Cetrioli

Opzione A: con Merluzzo

Ingredienti:

400g di filetto di merluzzo

200g di topinambur

1 finocchio piccolo

1 cetriolo medio

Qualche foglia di scarola (o rucola) per guarnire

Olio extra vergine d'oliva

Il succo di 1 limone

Sale q.b.

Un ciuffo di prezzemolo fresco

Preparazione:

Cottura del merluzzo: cuoci il filetto di merluzzo al vapore o lessalo in poca acqua salata per circa 8-10 minuti, o finché sarà tenero e sfaldabile. Lascialo intiepidire e poi sfaldalo delicatamente in pezzi.

Preparazione delle verdure: lava e sbuccia i topinambur. Tagliali a fettine sottili o a julienne. Se non li usi subito, mettili in acqua e limone per evitare che anneriscano.

Lava il finocchio ed elimini le parti esterne più dure. Taglialo a fettine sottili.

Lava il cetriolo (se biologico puoi lasciare la buccia) e taglialo a rondelle o a mezzelune sottili.

In una ciotola capiente, unisci il merluzzo sfaldato, il topinambur, il finocchio e il cetriolo.

Prepara il condimento: in una piccola ciotola, emulsiona l'olio extra vergine d'oliva con il succo di limone e sale.

Condisci l'insalata con la citronette e mescola bene.

Impiatta guarnendo con foglie di scarola o rucola e prezzemolo fresco tritato.

Opzione B: con Pesce Spada

Ingredienti:

400g di filetto di pesce spada (fresco o decongelato)

200g di topinambur

1 finocchio piccolo

1 cetriolo medio

Qualche foglia di scarola (o rucola) per guarnire

Olio extra vergine d'oliva

Il succo di 1 limone

Sale q.b.

Un ciuffo di prezzemolo fresco

Preparazione

Cottura del pesce spada: griglia o cuoci in padella il filetto di pesce spada per pochi minuti per lato, finché sarà cotto ma ancora morbido. Lascialo intiepidire e poi taglialo a cubetti.

Preparazione delle verdure: lava e sbuccia i topinambur. Tagliali a fettine sottili o a julienne. Se non li usi subito, mettili in acqua e limone per evitare che anneriscano.

Lava il finocchio ed elimini le parti esterne più dure. Taglialo a fettine sottili.

Lava il cetriolo (se biologico puoi lasciare la buccia) e taglialo a rondelle o a mezzelune sottili.

In una ciotola capiente, unisci il pesce spada a cubetti, il topinambur, il finocchio e il cetriolo.

Prepara il condimento: in una piccola ciotola, emulsiona l'olio extra vergine d'oliva con il succo di limone e sale.

Condisci l’insalata con la citronette e mescola bene.

Impiatta guarnendo con foglie di scarola o rucola e prezzemolo fresco tritato.

Filetti di dentice alla mediterranea

Per 2 persone
Ingredienti
500 g filetti di dentice
200 g Pomodorini ciliegino (solo nella loro stagione, non per gruppo sanguigno A o B) oppure carote grattugiate
50/100 g Olive verdi meglio denocciolate, se gradite
2 spicchi Aglio
4/5 cucchiai di Olio extravergine d'oliva oppure olio a scelta
q.b. Sale
q.b. Prezzemolo fresco crudo

Preparazione
Per preparare i filetti di dentice alla mediterranea, dovrete prima di tutto lavare e asciugare i pomodorini. Tagliateli a quarti e metteteli in un padella con dell'olio e gli spicchi di aglio, unite le olive verdi denocciolate e tagliate a rondelle e lasciate appassire qualche minuto.

Aggiungete i filetti di dentice lavati e tamponati, salate e fate cuocere per circa 10 minuti, muovendoli delicatamente con un mestolo di tanto in tanto durante la cottura.

Togliete dal fuoco, impiattate e decorate con qualche fogliolina di prezzemolo i filetti di dentice alla mediterranea.

Filetti di cernia al limone

Per 3/4 persone
6 filetti di cernia
2 limoni non trattati
1 ciuffo prezzemolo
sale qb
olio qb
Prendi i filetti di cernia e lavali sotto l'acqua corrente, appoggiali sul piano di lavoro e asciugali con un panno carta. Prendi i due limoni e, dopo averli lavati bene, tagliali in due e spremili, ma non buttarli, tienili da parte. In una padella antiaderente, bella grande da poter ospitare tutti i filetti, metti un filo d'olio e il succo di due limoni spremuti. Metti sul fuoco a fiamma bassa. Prendi i due limoni di cui hai spremuto il succo e tagliali a striscioline sottili e mettili nella padella con l'olio ed il succo. Aspetta qualche minuto e poi appoggia i filetti di cernia nella padella, sopra le striscioline di limone. Copri con un coperchio e cuoci a fuoco medio per una decina di minuti. Aggiusta di sale e impiatta con qualche pezzetto di prezzemolo fresco.

Spezzatino di cernia

INGREDIENTI per 2 persone:

2 filetti di cernia
15 pomodorini tipo pachino (solo gruppo O e AB) oppure finocchi al forno o al vapore o arrostiti o carote
un po' di farina di quinoa o amaranto o mandorla
origano
2 cucchiai d'olio di oliva
2 mazzetti di prezzemolo (meglio a fine cottura)
4-5 foglie di basilico
2 spicchi d'aglio
sale

Preparazione
Lavate i filetti di cernia e tagliateli a cubetti, poi infarinateli.
Lavate i pomodorini o i finocchi o le carote e spezzettateli.
Lavate il prezzemolo ed il basilico e tritateli grossolanamente.
Fate imbiondire l'aglio in una padella con un po' d'olio, fatelo soffriggere per qualche istante ed aggiungete la cernia a dadini: fatela colorire, quindi condite con un pizzico di sale, un bel po'

d’origano, il basilico e, se vi piace, un po’ di prezzemolo. Abbassate la fiamma e fate cuocere per una decina di minuti, girando spesso.

A questo punto unite anche i pomodorini o le carote o i finocchi, fateli amalgamare bene, non serve che li facciate cuocere troppo a lungo e servite immediatamente!