



COLDIRETTI



ricette
Un mare, di salute

Prodotto realizzato con il contributo MIPAAFT D.M. n. 24 del 28/05/2018

mipaaft

ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo



Si ringraziano:

L'Agrichef **Diego SCARAMUZZA**
per la creazione delle ricette

Federico BETTI, Michele ANGOTTI e Sergio FERRARO
per la realizzazione delle foto

Maggio 2019



Alici o Acciughe – *Engraulis encrasicolus* (ANE)

ALICI ARRAGANATE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Alici o acciughe: 800 gr
- Pane raffermo: 100 gr
- Prezzemolo ciuffo: 1
- Spicchio di aglio: 2
- Olio evo: 4 cucchiari da tavola
- Sale: q.b.
- Pepe nero: q.b.

Preparazione

Spinare e lavare le alici.

Disponetele in una tortiera precedentemente unta.

Cospargetele con un trito di aglio e prezzemolo e ricopritele con il pane raffermo sbriciolato.

Irrorate con un filo d'olio e formate con gli stessi ingredienti un altro strato.

Mettete poi la tortiera in forno e fate cuocere a 180° fino a quando la superficie della preparazione non sarà ben dorata.

Servite le alici calde.

Commento del nutrizionista

Tipologia:

SECONDO da completare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:

ADULTI e ANZIANI (pesce sconsigliato nella prima infanzia per il rischio di piccole spine residue).

Digeribilità:

ELEVATA, grazie alla morbidezza della carne e alla modalità di cottura.

Valore nutrizionale:

OTTIMO, fornisce acidi grassi omega-3 (circa 1,5 g per una porzione, quantità che soddisfa ampiamente le raccomandazioni) e calcio (296 mg per porzione, quantità che corrisponde a circa un terzo del fabbisogno giornaliero).





Branzino o spigola – *Dicentrarchus labrax* (BSS)

FILETTI DI BRANZINO IN CROSTA DI PATATE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Branzino: 4 filetti
- Patate: 4 grosse
- Olio evo
- Cipolle: 1 media
- Sale
- Pepe
- Vino bianco: 1 bicchiere
- Pane grattugiato: q.b.
- Timo fresco

Preparazione

Lavate i filetti di branzino. Disponeteli su una pirofila con la pelle verso il basso, salate e pepate. Affettate molto finemente le patate con una mandolina e formate una crosta sovrapponendo leggermente le fette. Aggiungete qualche rondella di cipolla e cospargete di pane grattugiato aromatizzato con il timo.

Unite il vino bianco, un abbondante filo d'olio evo e coprite con carta alluminio, cuocete a 180° per 15 minuti.

Togliete la carta, controllate il sugo che non sia troppo asciutto e fate dorare in superficie.

Servite caldo con misticanza.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
SECONDO da completare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:
TUTTI (particolarmente indicata per i bambini sia per l'assenza di spine che per la delicatezza del sapore).

Digeribilità:
ELEVATA grazie alla morbidezza della carne e alla modalità di cottura.

Valore nutrizionale:
OTTIMO fornisce proteine ad elevato valore biologico, vitamine e minerali.





Busbana o Capelano - *Trisopterus minutus* (POD)

MINISTRA DI RISO E BUSBANE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Busbane: 2 kg
- Sedano: 1 costa
- Carota: 1
- Cipolla: 1
- Olio evo
- Riso: 300 gr
- Sale
- Prezzemolo

Preparazione

Preparate un brodo vegetale con circa 4 litri di acqua con il sedano, la cipolla, la carota e sale. Lasciate bollire per circa 1 ora.

Aggiungete metà delle busbane ben pulite e lasciate bollire per circa 15 minuti. Praticamente si disferanno.

Aggiungete infine le restanti busbane e lasciate cuocere per altri 7-8 minuti; scolatele, appoggiatele su di un piatto da portata e conditele con olio e prezzemolo tritato finemente. Serviranno come seconda portata.

Passate il brodo attraverso un colino a maglie fini e aggiustate di sale se necessario. Cuocetevi il riso e servite, una volta cotto, su fondine con un filo di olio a crudo.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PRIMO PIATTO E SECONDO

Fascia di età preferibile:
ADULTI E ANZIANI (non particolarmente indicato per i bambini a causa delle spine).

Digeribilità:
ELEVATA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, il pesce fornisce proteine ad elevato valore biologico e minerali mentre il riso fornisce prevalentemente carboidrati complessi.





Canestrello o canestrino - *Mimachlamys varia* (VSC)

CANESTRINI AL FORNO CON INSALATA DI ARANCE E FINOCCHIO

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Canestrini puliti: 600 gr
- Sale
- Pepe
- Pane grattugiato
- Parmigiano grattugiato
- Arance: 2
- Finocchi: 1
- Cipolla di tropea: 1\4
- Olio evo
- Peperoncino

Preparazione

Pulite i canestrelli togliendo metà conchiglia e lasciandoli adagiati all'interno della parte rimanente.

Salate, pepate e cospargeteli di pane grattugiato mescolato con il parmigiano.

Condite con olio evo e cuocete in forno a 180° fino a doratura.

A parte realizzate l'insalata pelando a vivo le arance, unite il finocchio e la cipolla tagliati a rondelle, condite con olio evo abbondante, capperi, sale e peperoncino. Servitele in accompagnamento ai canestrelli caldi e ben gratinati.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
SECONDO CON CONTORNO

Fascia di età preferibile:
ADULTI e ANZIANI (non adatto nella prima infanzia sia per la presenza del guscio che per la presenza di peperoncino).

Digeribilità:
BUONA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico, vitamina C, altre vitamine, minerali e fibre (arance, finocchi, cipolle).





Canocchia o Pannocchia – *Squilla mantis* (MTS)

GARGANELLI CON LE CANNOCCHIE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Canocchie - 500 gr
- Garganelli - 500 gr
- Pomodorini - 200 gr
- Vino bianco - 1 bicchiere
- Aglio
- Sale
- Pepe

Preparazione

Pulite le canocchie tagliando con una forbice lungo i bordi, togliete le "barbe" sotto il guscio e la testa.

In una padella scaldate olio evo, unite aglio schiacciato e le canocchie, sfumate con il vino bianco e cuocete coperte per 10 minuti.

A parte tritate tutti gli scarti della pulizia e rosolateli in un'altra padella con olio evo; unite vino bianco e acqua e cuocete per 10 minuti, ottenendo un brodo denso.

Passate gli scarti al passaverdure per far uscire la polpa e filtrate il tutto.

Sgusciate le canocchie ottenendo la polpa e nel fondo unite i pomodorini tagliati a pezzi e il brodo filtrato. Cuocete per 5 minuti.

Nel frattempo lessate i garganelli in abbondante acqua salata, scolateli e versateli nella padella per unire la polpa delle canocchie. Padellate per legare il tutto. Servite con macinata di pepe fresco.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PRIMO PIATTO

Fascia di età preferibile:
TUTTE, piatto gustoso particolarmente adatto anche ai bambini in quanto prevede crostacei sgusciati.

Digeribilità:
ELEVATA

Valore nutrizionale:
OTTIMO fornisce proteine ad elevato valore biologico (canocchie), carboidrati complessi (pasta), vitamine, fibre e composti bioattivi benefici (pomodorini, aglio).





Cozze - Mytilus galloprovincialis (MSM)

PARMIGIANA DI CARDI E COZZE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Cardo: 1 gamba (o 4 carciofi medi)
- Cozze: 1 kg
- Pomodori: 4-5
- Aglio
- Olio evo
- Sale
- Pepe
- Grana padano grattugiato

Preparazione

Pulite i cardi e lessateli in acqua bollente salata.

A parte pulite le cozze e saltatele in padella con olio evo e aglio. Quando si sono aperte togliete la polpa dalla conchiglia. Tritate grossolanamente il pomodoro e ripassatelo in padella con olio evo e poco aglio, unite le cozze e un po' d'acqua di cottura delle stesse, salate e pepate.

Infarinate nella farina di riso i cardi e frigeteli in olio caldo, scolateli a doratura e sistemate a strati in pirofila i cardi con il sugo delle cozze e grana padano, poi cuocete in forno a 180° per 20 minuti circa.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PIATTO UNICO

Fascia di età preferibile:
ADULTI E ANZIANI

Digeribilità:
MEDIA, a causa della frittura.

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico e zinco (cozze), vitamine, minerali e fibre (pomodori, cardi, aglio).





Gallinella o Cappone – *Trigloporus lastoviza* (CTZ)

CROSTONI DI GALLINELLA CON POMODORO ALL'AGRO

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Gallinella freschissima: 1 kg
- Aglio rosso: 2 spicchi
- Olio evo: 4 cucchiari
- Pepe
- Peperoncino
- Sale
- Pomodori costoluti estivi tipo Cuore di Bue: 4
- Erba cipollina
- Acqua
- Pane: 4 fette
- Basilico
- Aceto di mele: 4 cucchiari

Preparazione

Sfilettate la gallinella realizzando dei filetti ben rifilati e puliti, della medesima dimensione. Eliminare la pelle.

- Disponeteli su una teglia da forno, irrorateli con olio evo e aggiungete erba cipollina, pepe e un pizzico di sale.
- Cuoceteli a 180° in forno già caldo, per 20 minuti.
- Lasciateli altri 10 minuti a forno spento.
- Incidete i pomodori a croce, irrorateli con acqua bollente, immergeteli in acqua fredda (per fermare la cottura) e pelateli eliminando buccia e semi.
- Tagliate la polpa a cubetti e tenetene un po' da parte. Passate gli altri al mixer, aggiungendo l'aceto, setacciate e ottenete un composto liquido. Salate e pepare la vinaigrette.

Tostate il pane. Poggiate i filetti di pesce sul pane caldissimo "sporcato" con gli spicchi di aglio, irrorate con la vinaigrette e aggiungete i cubetti di pomodoro e basilico fresco.

Commento del nutrizionista

Tipologia:

PIATTO UNICO da completare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:

BAMBINI (eliminando pepe e peperoncino), ADULTI, ANZIANI.

Digeribilità:

ELEVATA, grazie alla morbidezza della carne e alla modalità di cottura.

Valore nutrizionale:

OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico (pesce), carboidrati complessi (pane), vitamine, minerali, fibre (pomodori) e composti bioattivi benefici (aglio, erba cipollina e basilico).





Gambero rosa – *Paranenaeus longirostris* (DPS)

GAMBERI ROSA E ASPARAGI CON CRUMBLE DI RISO NERO

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Gamberi rosa: 400 gr
- Asparagi bianchi: 1 mazzo
- Olio evo
- Sale
- Pepe
- Cipolla o scalogno
- Polvere di capperi disidratato
- Zest di limone naturale

Per il crumble

- Farina di riso nero beppino: 75 gr
- Burro morbido: 75 gr
- Farina di mandorle: 75 gr (oppure altri 150 farina di riso)
- Formaggio stagionato: 75 gr
- Sale

Preparazione

Mescolate le farine e unite il burro morbido; mischiate con le mani e sgranate il tutto, cuocete a 180 °.

Pulite i gamberoni togliendo anche il filetto nero. Cuoceteli in padella con poco olio evo, sale, pepe e sfumate con vino bianco.

A parte pelate gli asparagi, tagliate a rondelle la parte bassa e cuocetela con olio evo e poca cipolla. Sbollentate le punte in acqua bollente salata.

Tritate a tartare i gamberoni e gli asparagi. Cuocete entrambi in padella tenendoli separati.

Montare la tartare con il crumble sul fondo, poi uno strato di asparagi e per finire un eguale strato di gamberoni.

Condite il tutto con olio evo, polvere di capperi e zest di limone.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PIATTO COMPLETO

Fascia di età preferibile:
TUTTE

Digeribilità:
BUONA

Valore nutrizionale:
Ricetta ad elevato apporto energetico e ricca in grassi per la presenza del crumble.





UN MARE DI SALUTE



Gambero rosso - *Aristaeomorpha foliacea* (ARS)

Prodotto realizzato con il contributo MIPAAFT D.M. n. 24 del 28/05/2018

mipaaft
ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo

GAMBERO ROSSO SU CREMA DI FAVE E GUANCIALE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Gamberi rossi: 20
- Fave secche: 150 gr
- Guanciale: 20 fettine sottili
- Sale
- Pepe
- Olio evo
- Aceto di mele

Preparazione

Mettete a cuocere a fuoco lento le fave secche ben lavate, coperte di acqua, con sale e pepe. Portate a cottura e frullate a crema.

A parte pulire i gamberoni dal guscio e dall'eventuale filetto nero.

Avvolgeteli nel guanciale a fette sottili.

In una padella scaldate dell'olio evo e rosolate bene i gamberi avvolti nel guanciale, sfumate con poco aceto di mele e servite sulla crema di fave.

Aggiungete a piacere dei crostoni di pane ripassati in olio e peperoncino, oppure delle foglioline di maggiorana fresca.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PIATTO COMPLETO

Fascia di età preferibile:
BAMBINI (eliminando il pepe), ADULTI e ANZIANI.
Non idonea per chi affetto da Favismo.

Digeribilità:
ELEVATA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico, vitamine, minerali (pesce), carboidrati complessi (legumi) e grassi (guanciale).
I legumi contribuiscono inoltre al controllo della colesterolemia.





Ghiozzo gò - *Zosterisessor ophiocephalus* (GBO)

RISOTTO CON I GO'

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Ghiozzi: 800 gr
- Riso vialone nano IGP: 400 gr
- Carote: 2
- Aglio: 1 spicchio
- Sedano: 2 gambe
- Prezzemolo
- Cipolla: 1\2
- Parmigiano grattugiato
- Olio evo
- Sale e pepe

Preparazione

Realizzate un brodo con abbondante acqua (circa 4 lt), unite sedano, carota, aglio, cipolla e i ghiozzi ben puliti, salate e cuocete per 40 minuti circa.

A cottura, se si riesce, tenete da parte qualche filetto di ghiozzo poi filtrate il brodo e tutti gli ingredienti, con l'aiuto di un colapasta ricoperto con una garza. Strizzate bene quello che rimane nella garza in modo da far uscire la polpa e non le spine.

A questo punto realizzate il risotto: in una casseruola scaldate dell'olio evo unite il riso, tostate e portate a cottura con il brodo di ghiozzi filtrato. A fine cottura mantecate con poco parmigiano, regolate di sale e pepe, servite con spruzzata di prezzemolo trito e aggiungete i filetti di polpa di ghiozzi messi da parte.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PRIMO

Fascia di età preferibile:
BAMBINI, ADULTI, ANZIANI

Digeribilità:
ELEVATA

Valore nutrizionale:
BUONO, fornisce prevalentemente proteine a medio valore biologico e carboidrati (riso).





Molo o Merlano – *Merlangius merlangus* (WHG)

FILETTI DI MOLI AL POMODORO

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Moli: 400 gr di filetti
- Pomodori maturi: 250 gr
- Aglio: 1 spicchio
- Capperi: 15 gr
- Farina: q.b.
- Timo
- Buccia di limone
- Sale
- Pepe

Preparazione

Incidete a croce la pelle dei pomodori, immergerli in acqua bollente per qualche minuto e spellateli.

A parte tritare finemente aglio, timo e buccia di limone.

Sistematene la metà in un tegame con olio evo e unite capperi, pomodori pelati a pezzi, sale e pepe e cuocerla per qualche minuto. Impanate i filetti di moli con il trito messo da parte, salateli e passateli nella farina in modo da fissare il tutto, fateli rosolare in padella con olio evo caldo.

Disponete la salsa con i pomodori nel piatto e appoggiate sopra i moli ben rosolati.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
SECONDO PIATTO da completare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:
ADULTI, ANZIANI e BAMBINI (eliminando il pepe).

Digeribilità:
BUONA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico (pesce), vitamine, minerali, fibre (pomodori) e composti bioattivi benefici (aglio, capperi, timo).





UN MARE DI SALUTE



Muggine o Cefalo – *Mugil cephalus* (MUF)

Prodotto realizzato con il contributo MIPAAFT D.M. n. 24 del 28/05/2018

mipaaft
ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo

CROSTONI DI MUGGINE IN AGRODOLCE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Muggini medi: 2
- Pane casareccio: 4 fette
- Pomodori: 3
- Capperi: 1 cucchiaino
- Zucchero: 1/2 cucchiaino
- Aceto: 3 cucchiaini
- Alloro
- Prezzemolo
- Olio evo

Preparazione

Sfilettate il muggine e fatelo rosolare in padella con abbondante olio evo e alloro. Togliete i filetti e nella stessa padella aggiungete il pomodoro pelato e tagliato a fette, capperi, zucchero, poi sfumate con l'aceto.

Asciugate, regolate di sale, aggiungete i filetti cotti precedentemente e con il composto ottenuto, farcite i crostoni di pane tostato.

Servite con prezzemolo trito e olio evo.

Commento del nutrizionista

Tipologia:

PIATTO UNICO da completare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:

ADULTI e ANZIANI

Digeribilità:

BUONA

Valore nutrizionale:

OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico (pesce), carboidrati complessi (pane), vitamine, minerali e fibre (pomodori) e composti bioattivi benefici (capperi, alloro e prezzemolo).





Nasello o merluzzo – *Merluccius merluccius* (HKE)

POLPETTE DI NASELLO

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Nasello: 700 gr
- Timo: q.b.
- Farina: q.b.
- Mollica di pane: 100 gr
- Uova: 2
- Prezzemolo trito: 1 ciuffo
- Aglio: 1 spicchio
- Parmigiano grattugiato: 80 gr
- Scorza di limone naturale
- Sale
- Pepe
- Olio evo

Preparazione

Frullate la mollica con un mixer, mettetela in una terrina e unite la polpa del nasello ben spinata e tritata, mescolate bene e unite le uova, il prezzemolo, il parmigiano, il timo e l'aglio tritato. Impastate il tutto, salate, pepate e unite la scorza di limone grattugiata.

Formate le polpettine, infarinatete e frigetete in abbondante olio.

VERSIONE LIGHT:

Cuocete le polpettine in forno a 180° per 20 minuti girandole ogni tanto.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
SECONDO da completare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:
TUTTE

Digeribilità:
BUONA se frittura;
ELEVATA se al forno.

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico (pesce, uova e parmigiano), carboidrati complessi (farina, mollica), vitamine, minerali e composti bioattivi benefici (aglio e prezzemolo).





UN MARE DI SALUTE



Orata – *Sparus aurata* (SBG)

Prodotto realizzato con il contributo MIPAAFT D.M. n. 24 del 28/05/2018

mipaaft
ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo

GNOCCHI DI CECI, ORATE E CARCIOFI

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

Per i pomodori

- Pomodorini datterini: 10 circa
- Sale
- Pepe
- Olio evo
- Aglio
- Timo

Per i carciofi

- Carciofi: 1
- Aglio
- Olio evo
- Mentuccia
- Prezzemolo
- Limone

Per il pesce

- Orata: 1 di 450 gr.
- Olio evo
- Aglio
- Prezzemolo
- Rosmarino
- Pepe

Per gli gnocchi

- Patate: 300 gr
- Farina di ceci: 50 gr
- Maizena: 25 gr
- Sale



Preparazione

Tagliate in due i pomodorini, eliminate i semi e poi tagliateli a dadini. Metteteli a marinare in una ciotola strofinata di aglio e insaporite con timo e pepe macinato al momento. Coprite con pellicola e fate riposare in frigorifero per qualche ora. Salateli leggermente poco prima di usarli. Pulite il carciofo, affettatelo sottilmente e mettetelo in acqua fredda acidulata con succo di limone. Scolatelo, asciugatelo per bene con carta assorbente e poi rosolatelo dolcemente con aglio e olio. Salatelo e portatelo a cottura bagnando con del brodo di pesce. Mantenete comunque il carciofo croccante. Al termine regolate di sapore, pepate e profumate con un pizzico di prezzemolo e mentuccia tritati. Sfilettate l'orata, eliminate la pelle e le lisce (con testa e lisca centrale potete fare il fumetto). Fatelo marinare in una teglia strofinata di aglio, con le erbe aromatiche tritate e il pepe macinato (poi mettete in frigo coperto con

pellicola). Al momento di cuocerlo, tagliatelo a dadini, salatelo e rosolatelo dolcemente con un filo di olio evo. Per gli gnocchi lessate le patate con la buccia, partendo da acqua fredda, con un pizzico di sale grosso. Scolatele quando saranno tenere, spellatele e schiacciatele al passapatate. Fatele leggermente raffreddare e poi mescolatele con il sale e le farine setacciate. Prendete un po' di impasto per volta, rotolatelo fra le mani, cercando di dargli una forma un po' allungata, rigateli e disponeteli su un vassoio ben infarinato. Quando avrete terminato tutto l'impasto, cuoceteli subito in acqua bollente salata, scolateli dopo pochi minuti che sono venuti a galla (circa 2 minuti) e uniteli al condimento. Intanto che cuocete gli gnocchi, riscaldate i carciofi, unitevi il pesce e per ultimo i pomodorini. Fate insaporire per qualche istante bagnando con qualche cucchiaio della loro acqua di cottura e rifinite con un filo di olio evo.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PRIMO PIATTO

Fascia di età preferibile:
TUTTE, piatto gustoso adatto anche ai bambini in quanto il pesce è spinato.

Digeribilità:
ELEVATA

Valore nutrizionale:
OTTIMO fornisce proteine ad elevato valore biologico (orata), carboidrati complessi (gnocchi), vitamine, fibre e composti bioattivi benefici (carciofi, pomodori, aglio, aromi).



UN MARE DI SALUTE



Pagello fragolino – *Pagellus erythrinus* (PAC)

Prodotto realizzato con il contributo MIPAAFT D.M. n. 24 del 28/05/2018

mipaaft
ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo

TIMBALLINI DI RISO CON ZUCCHINE E TIMO CON RAGUOT DI FRAGOLINO

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Pagello fragolino: 1 kg
- Riso vialone nano: 200 gr
- Zucchine: 3
- Timo fresco
- Olio evo
- Sale
- Pepe
- Cipolla o scalogno: 1
- Olive taggiasche
- Zest di limone

Preparazione

Cuocete il riso al dente in abbondante acqua salata.

Tagliate a cubetti le zucchine e cuocetele con olio evo, poca cipolla, sale e pepe, a cottura al dente. Frullate una parte di zucchini.

Pulite e squamate il fragolino, cuocetelo in padella con olio evo, aglio, olive taggiasche; sfumate con vino bianco. Spinare bene il pesce a cottura ottenendo un ragout grossolano.

Ora condite il riso con le zucchine a cubetti, unite timo fresco tritato e formate i timballi che verranno serviti sopra uno specchio di crema di zucchini. Versate sopra il ragout di fragolino.

Finite il tutto con zest di limone e olio evo.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PIATTO UNICO

Fascia di età preferibile:
TUTTE

Digeribilità:
ELEVATA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico (fragolino), carboidrati complessi (riso), vitamine, fibre e composti bioattivi benefici (zucchine, timo, cipolla, aglio).





COLDIRETTI

UN MARE DI SALUTE



Palamita - *Sarda sarda* (BON)

Prodotto realizzato con il contributo MIPAAFT D.M. n. 24 del 28/05/2018

mipaaft
ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo

SPAGHETTI CON PALAMITA, CREMA DI MELANZANE E PISTACCHIO

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Palamita: 500 gr
- Spaghetti: 320 gr
- Melanzana: 1 grossa
- Basilico
- Granella di pistacchio
- Limone: 1
- Olio evo
- Sale
- Peperoncino

Preparazione

Sfilettate la palamita e pulitela ben dalle spine con una pinzetta.

A parte cuocete in forno a 180° la melanzana, intera con il picciolo, ben lavata, fino a che non si appassisce senza bruciare. Scavate la polpa e fate raffreddare. Mettete la polpa in un frullatore con poco succo di limone e poca scorza, olio evo, sale, peperoncino e frullate a crema.

In una padella con olio evo scottate i filetti di palamita e mettetene da parte qualche pezzo. Cuocete gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata, scolateli e metteteli nella padella con i filetti. Spadellate con aggiunta di foglie di basilico e legate il tutto con la crema di melanzane. Servite con crema di melanzane a specchio nel piatto e una spolverata di pistacchio tritato. Guarnite con i pezzi di palamita tenuti da parte.

Commento del nutrizionista

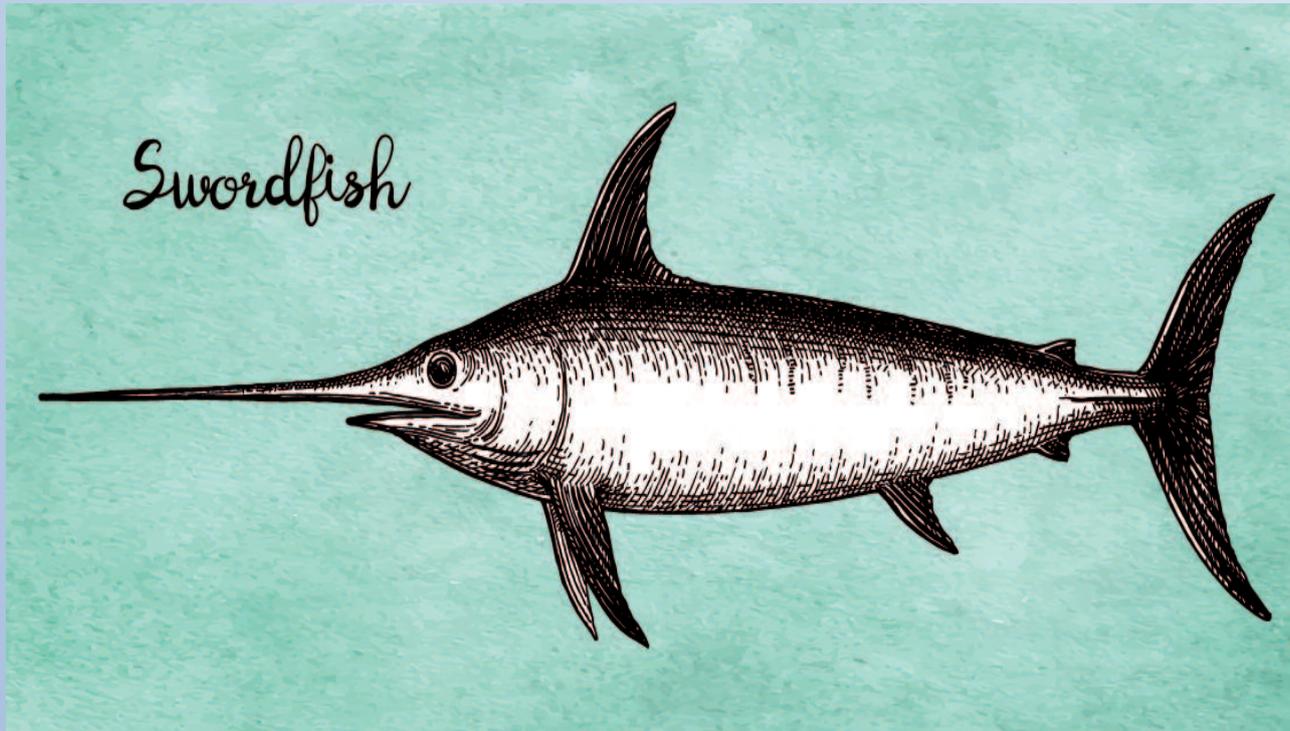
Tipologia:
PRIMO PIATTO

Fascia di età preferibile:
TUTTE, piatto gustoso particolarmente adatto anche ai bambini.

Digeribilità:
ELEVATA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico, calcio e acidi grassi omega-3 (palamita e pistacchi) il tutto completato da carboidrati complessi (pasta), vitamine, fibre e composti bioattivi benefici (melanzana, limone, basilico).





Pesce spada - *Xiphias gladius* (SWO)

PARMIGIANA DI PESCE SPADA

N. PERSONE 6

Ingredienti e dosi

- Pesce spada: 400 gr a fette sottili
- Melanzane: 2
- Provola: 200 gr
- Pomodoro: 200 gr
- Sale
- Pepe
- Olio evo
- Aglio
- Basilico

Preparazione

Grigliate le melanzane a fette rotonde, dopo averle messe sotto sale per toglier l'amaro.

A parte cuocete con aglio e basilico il pomodoro a pezzi, salate, pepate e frullate con il frullatore a crema.

In una teglia con foglio di carta forno mettete a strati:

- fetta di spada
- melanzana
- pomodoro
- provola
- fetta di spada
- melanzana
- pomodoro
- provola

poi cospargete di olio evo e cuocere a 180\200° per 20 minuti.

Servite con foglioline di basilico e una ciotolina di crema di pomodoro a parte.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PIATTO UNICO

Fascia di età preferibile:
BAMBINI (eliminando il pepe), ADULTI, ANZIANI.

Digeribilità:
ELEVATA, grazie alla morbidezza della carne e alla modalità di cottura

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico (pesce e provola), vitamine, minerali, fibre (melanzane, pomodori) e composti bioattivi benefici (basilico).





Polpo - *Octopus vulgaris* (OCC)

INSALATA DI POLPO VERACE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Polpo: 800 gr
- Sedano: 1
- Carota: 1
- Alloro: 3 foglie
- Sale marino: q.b.
- Pepe nero: q.b.
- Olio evo: q.b.
- Prezzemolo: q.b.
- Limone: 1



Commento del nutrizionista

Tipologia:
SECONDO PIATTO

Fascia di età preferibile:
ADULTI (per anziani e bambini il polpo va bene solo se ben cotto altrimenti la masticazione è difficile).

Digeribilità:
BUONA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, elevato apporto di proteine e calcio (288 mg per porzione, quantità che corrisponde a circa un terzo del fabbisogno giornaliero) e basso apporto di grassi.

Preparazione

Sciacquate il polpo sotto acqua corrente e strofinatelo con le mani. Asciugatelo e posizionatelo su un piano d'appoggio. Con un coltello togliete occhi e becco con piccole incisioni. Risciacquate ed estraete la interiora. Battete poi la carne con un batticarne per almeno 10 minuti per renderla più tenera. Con le mani continuate a strofinare per rimuovere la patina viscosa che ricopre il pesce e asciugatelo. Una volta pulito, tenetelo da parte. Cominciate versando in una pentola con acqua le carote, il sedano, le foglie di alloro, l'aglio, il pepe e il sale. Quando l'acqua comincerà a bollire, immergeteci i tentacoli del polpo per fare arricciare le punte. Ripetete questa operazione almeno 4 o 5 volte. Poi, immergete il polpo intero e fatelo cuocere a fuoco basso per 30 minuti, coprendo con un coperchio. Quando sarà pronto, scolatelo e ponetelo in una ciotola con acqua e ghiaccio per bloccarne la cottura.

Dopo qualche minuto, stendete il polpo su un piano d'appoggio e tagliatelo a pezzi piccoli. Versateli in un recipiente, mescolando con succo di limone e prezzemolo tritato. Condite con sale, olio e pepe. La vostra insalata di polpo è pronta per essere servita. Se volete che sia fredda e non tiepida, lasciatela riposare in frigo per almeno un'ora.

VARIANTE: INSALATA DI POLPO CON PATATE

Fate cuocere il polpo nell'acqua con le verdure come indicato nella ricetta originale. Trascorsi almeno 25 minuti, lavate le patate e immergetele intere e con la buccia nella pentola con il polpo. Quando il pesce sarà cotto, scolate il polpo, riponetelo su un tagliere e tagliatelo a pezzi. Togliete anche le patate, sbucciatele e tagliatele a fette grosse. Unite polpo e patate in una ciotola ampia e condite con olio, prezzemolo tritato, aglio, pepe e sale. Servite fredda o tiepida, aggiungendo anche delle olive taggiasche a completare il piatto.



Sarago maggiore – *Diplodus sargus* (SWA)

SARAGO ALL'ACQUA PAZZA

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Saraghi: 4 molto freschi, del peso di circa 300 gr l'uno
- Olio evo: 3 cucchiari
- Vino bianco secco: 1/2 bicchiere
- Pomodorini da sugo ben maturi: 500 g
- Aglio: 4 spicchi
- Cipolla: 1 piccola
- Prezzemolo
- Sale e pepe

Preparazione

Svuotate i saraghi, squamateli e tagliate le pinne tutto intorno, quindi lavateli e asciugateli anche internamente.

Mettete dentro la pancia di ognuno uno spicchio d'aglio non spellato e il sale necessario. Scaldate l'olio in un tegame ampio e fatevi appassire dolcemente la cipolla tritata.

Quando comincia a prendere colore unite i pomodorini spezzettati e dopo qualche minuto, il vino e un bicchiere d'acqua. Salate e lasciate cuocere a fuoco vivace per cinque minuti, schiacciando i pomodori con la forchetta.

A questo punto adagiate nel tegame i saraghi, spolverate di pepe e di prezzemolo tritato e lasciate cuocere per circa un quarto d'ora girandoli delicatamente a metà cottura.

Servite i pesci ben caldi dopo aver scartato gli spicchi d'aglio.

Commento del nutrizionista

Tipologia:

SECONDO da accompagnare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:

ADULTI e ANZIANI (pesce sconsigliato nella prima infanzia per il rischio di spine residue).

Digeribilità:

ELEVATA grazie alla morbidezza della carne e alla modalità di cottura.

Valore nutrizionale:

OTTIMO, i saraghi forniscono acidi grassi omega-3 (in quantità tali da soddisfare ampiamente le raccomandazioni) e calcio (circa un terzo del fabbisogno giornaliero), i pomodorini, aglio, cipolla e prezzemolo forniscono vitamine, minerali, fibre e composti bioattivi benefici.





Sarda o sardina – *Sardina pilchardus* (PIL)

IL SAOR DI TERRA E DI MARE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Sarde: 500 gr
- Cipolla: 1kg
- Radicchio di Treviso tardivo: 500 gr
- Vino bianco: 1 bicchiere
- Aceto: 2 bicchieri
- Olio evo: 1 bicchiere
- Olio per friggere
- Farina di riso
- Uvetta
- Pinoli
- Sale e pepe

Preparazione

Sbucciate le cipolle, affettatele e mettetele in tegame con il vino bianco, olio evo, sale, pepe e iniziate a cuocere. Quando le cipolle sono ben appassite unite l'aceto, l'uvetta e i pinoli e cuocete fino al completo assorbimento dei liquidi; regolate di sale.

Pulite il radicchio, tagliatelo a spicchi e fatelo cuocere in forno con sale, olio e aceto, fino a farlo diventare ben rosolato e croccante.

A parte pulite e spinare le sarde e frigatele infarinate in farina di riso. Ora disponete in una terrina, a strati con la cipolla, il radicchio e le sarde. Per una migliore degustazione fate riposare il tutto per almeno un giorno.

Servite con polenta di riso morbida.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PIATTO UNICO

Fascia di età preferibile:
ADULTI e ANZIANI (pesce sconsigliato nella prima infanzia per il rischio di piccole spine residue).

Digeribilità:
MEDIA, a causa della frittura.

Valore nutrizionale:
OTTIMO, le sarde forniscono acidi grassi omega-3 (in quantità tali da soddisfare ampiamente le raccomandazioni) e calcio (circa un terzo del fabbisogno giornaliero), il radicchio e la cipolla forniscono vitamine, minerali, fibre e composti bioattivi benefici.





Seppia – *Sepia officinalis* (CTC)

SEPIE IN NERO CON POLENTA

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Seppie: 1 kg
- Sedano: 1 costa tritata finemente
- Cipolla: media tritata finemente
- Aglio: 1 spicchio tritato
- Pomodori: 4 tagliati a dadini
- Erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, erba cipollina e altre erbe, a piacere): 2 cucchiari di erbe tritate
- Vino bianco secco: 3.75 dl (2 bicchieri scarsi)
- Fumetto di pesce: 1 bicchiere
- Olio evo: 1 dl
- Sale
- Pepe bianco di mulinello

Preparazione

Pulite le seppie. Separate la testa dal corpo e tagliate i tentacoli che si trovano dietro agli occhi. Recuperate 2-3 sacche con l'inchiostro e metterle da parte; eliminate le altre o tenetele per un'altra preparazione. Eliminate l'osso, sciacquate le seppie sotto acqua corrente e togliete la pelle. Tagliatele a fettine di 2-3 centimetri.

Scaldate l'olio in una padella larga e fatevi appassire il sedano, la cipolla e l'aglio tritati. Unite i pomodori, cuoceteli per circa 5 minuti e aggiungete le seppie. Saltatele per qualche minuto a fiamma vivace, versate il vino bianco e unite le erbe aromatiche. Lasciate evaporare, abbassate la fiamma e aggiungete un poco di nero di seppia fatto scendere gradualmente da un piccolo setaccio. Raggiunta la giusta colorazione nera, regolate di sale e pepe, mettete il coperchio senza chiudere completamente e cuocete a fiamma dolce per circa un'ora e mezza finché le seppie non saranno tenere.

Mescolate di tanto in tanto e versate un poco di fumetto di pesce man mano che il liquido evapora. Impiattate versando la polenta bianca ancora morbida sul piatto e adagiatevi al centro le seppie in nero.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PIATTO UNICO

Fascia di età preferibile:
TUTTI

Digeribilità:
ELEVATA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce pochi grassi, proteine ad elevato valore biologico e calcio (seppie), carboidrati complessi (polenta), vitamine, minerali, fibre e composti bioattivi benefici (pomodori, cipolla, erbe aromatiche).





Sogliola – *Solea solea* (SOL)

SOGLIOLE ALLA MUGNAIA

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Sogliole - 4
- Burro - 120 gr
- Farina - q.b.
- Succo di limone
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe

Preparazione

Pulite le sogliole e togliete la pelle da entrambi i lati, lavatele bene e infarinatete. Fate sciogliere il burro in padella a fuoco lento, aggiungete le sogliole e fatele rosolare da entrambi i lati; regolate di sale, pepe e sfumate con il succo di limone.

Unite poca acqua per portate a cottura per realizzare un bel sughetto denso.

Servite con una spruzzata di prezzemolo.

La cottura delle sogliole deve essere breve, così da mantenere le carni morbide.

In stagione si può variare il succo di limone con succo di arancia aggiungendo qualche oliva taggiasca.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
SECONDO da accompagnare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:
TUTTI, ricetta particolarmente adatta ai bambini e agli anziani per la facilità di spinare le sogliole, per il gusto delicato e la morbidezza della carne.

Digeribilità:
BUONA

Valore nutrizionale:
BUONO, fornisce proteine ad elevato valore biologico, grassi saturi (burro).





Spatola o pesce sciabola - *Lepidopus caudatus* (SFS)

INVOLTINI DI PESCE SPATOLA

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Spatola: 400 gr a filetti, con la pelle
- Pane raffermo: 50 gr
- Capperi: 1 cucchiaino
- Pinoli: 1 cucchiaino
- Aglio: 1 spicchio
- Pecorino: 1 cucchiaino
- Timo
- Maggiorana
- Olio evo
- Sale
- Pepe

Preparazione

Fate imbiondire uno spicchio d'aglio in padella con l'olio, aggiungete il pane grattugiato, le erbe, i capperi e i pinoli.

Fate insaporire fino ad abbrustolire il pangrattato, poi mettete il composto in una ciotola e aggiungere il pecorino.

Prendete ora i filetti di pesce spatola e ricopriteli con il composto ottenuto. Arrotolate a mo' di involtino e bloccate con uno stecco di legno.

Poggiate gli involtini in una pirofila ricoperta da un filo d'olio, coprite il pesce con il restante composto di pangrattato e infornate a 180° in forno già caldo.

Cuocete per 20 minuti, poi servite.

Commento del nutrizionista

Tipologia:

SECONDO da completare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:

TUTTI (particolarmente indicata per i bambini sia per l'assenza di spine che per la delicatezza del sapore).

Digeribilità:

ELEVATA grazie alla morbidezza della carne e alla modalità di cottura.

Valore nutrizionale:

OTTIMO elevato apporto di proteine, acidi grassi omega-3 e di calcio.





Suri o sugherelli – *Trachurus trachurus* (HOM)

SURI MARINATI AL FORNO

N. PERSONE 6

Ingredienti e dosi

- Suri: 5 di circa 300 gr l'uno
- Olio evo
- Vino bianco secco
- Succo di limone
- Rosmarino
- Sale
- Capperi
- Aglio
- Prezzemolo tritato

Preparazione

In una terrina mettete i pesci, il prezzemolo tritato, i capperi, l'aglio spezzettato, il sale, il rosmarino, l'olio evo, il vino bianco secco e il succo di limone. Lasciate marinare per 1 ora. Sistemate il pesce in una pirofila e versatevi sopra il liquido della marinatura.

Coprite la pirofila con carta argentata e infornate a 200° per 10 minuti. Passati i 10 minuti, togliete la carta argentata, girate i pesci e infornate per altri 10 minuti. Servite caldi.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
SECONDO da completare con un contorno di verdure.

Fascia di età preferibile:
TUTTE (nella prima infanzia scrupolosa rimozione delle spine).

Digeribilità:
ELEVATA grazie alla morbidezza della carne e alla modalità di cottura.

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine di elevato valore biologico, acidi grassi omega-3, calcio e altri minerali.





Tracina - *Trachinus draco* (WEG)

BRODETTO DI TRACINA

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Tracine medie: 8
- Carote: 1
- Coste di sedano: 2
- Cipolle: 1
- Rosmarino
- Vino bianco: 1 bicchiere
- Olio evo

Preparazione

Sfilettate le tracine facendo attenzione alla spina dorsale velenosa (meglio farsi dare una mano dal pescivendolo di fiducia).

Tritate le verdure con il rosmarino e rosolatele in olio evo.

Unite le tracine.

Sfumate con vino bianco e aggiungete poca acqua. Cuocete per 30 minuti circa rimestando spesso per far uscire il gusto dei pesci.

Filtrate il tutto ottenendo un bel brodo saporito. In una casseruola con olio evo ben caldo rosolate i filetti e sfumateli con il loro brodo.

Cuocete pochi minuti senza muovere troppo i filetti per non romperli.

Servite su un bel piatto fondo con una fetta di pane casareccio bruschettato con olio e aglio, versando sopra il brodetto dopo aver sistemato i filetti delicatamente sul crostone.

Per un sapore più fresco si consiglia di grattugiare la buccia di limone naturale prima di servire.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
ZUPPA - PRIMO PIATTO

Fascia di età preferibile:
TUTTE

Digeribilità:
ELEVATA, grazie alla morbidezza della carne e alla modalità di cottura.

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico, vitamine e minerali e un basso apporto di grassi.





Triglie di scoglio - *Mullus surmuletus* (MUR)

TRIGLIA, PEPERONI E OLIVE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Triglie di scoglio: 8 di circa 250 g ciascuna
- Peperone rosso: 1
- Peperone giallo: 1
- Limone: 1\2
- Olive taggiasche: 20
- Aglio: 3 spicchi
- Olio evo: q.b.
- Vino bianco: q.b.
- Sale
- Peperoncino
- Maggiorana fresca

Preparazione

Lavate e pulite le triglie dalle viscere. Aiutandovi con le forbici eliminate anche le branchie e le pinne pettorali. Passate la parte non tagliente del coltello dalla coda alla testa dei pesci, in modo da eliminare le squame. Sciacquate le triglie dentro e fuori sotto acqua fredda corrente e asciugatele con carta da cucina. Spolverizzatele, sia dentro sia fuori, con sale e pepe.

Eliminate piccioli, semi e nervature bianche del peperone rosso e del peperone giallo, quindi tagliate entrambi a listarelle.

Grattugiate la scorza di 1/2 limone non trattato e tenetela da parte. Spremete il limone, filtrate il succo e mescolatelo a 3-4 cucchiari di vino bianco secco. Sgocciolate 20 olive taggiasche snocciolate dall'olio di conservazione e schiacciate 3 spicchi d'aglio, senza spellarli.

Foderate la placca del forno con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Mettete le triglie sulla placca e disponete fra i pesci i peperoni, le olive e gli spicchi d'aglio. Irrorate con 2-3 cucchiari di olio evo e con il mix di succo di limone e vino. Insaporite con poco sale e pepe e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 12-15 minuti.

Eliminate l'aglio in camicia e distribuite triglie, peperoni, olive e fondo di cottura nei piatti. Spolverizzate a piacere con foglioline di maggiorana e portate subito in tavola.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
SECONDO CON CONTORNO

Fascia di età preferibile:
ADULTI e ANZIANI (non adatto nella prima infanzia per la presenza di spine).

Digeribilità:
BUONA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine ad elevato valore biologico (triglie), vitamine, minerali e fibre (peperoni, olive, aglio, maggiorana).





Vongole o lupini – *Chamelea gallina* (SVE)

SPAGHETTI VONGOLE E CAVOLO NERO

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Vongole spurgate: 500 gr
- Spaghetti: 350 gr
- Cavolo nero: 1
- Aglio
- Sale
- Peperoncino
- Pane grattugiato
- Olio evo
- Vino bianco

Preparazione

Pulite le vongole lavandole bene. Mettetele in una padella con un aglio schiacciato e olio evo. Fatele aprire e sfumatele con poco vino bianco.

A parte pulite il broccolo e mettetelo a cuocere in abbondante acqua salata.

Ora pulite le vongole dai gusci e fate ridurre il sugo nella padella. Quando il broccolo è quasi cotto unite le tagliatelle e lessate assieme. Scolate e versate nella padella con le vongole. Unite peperoncino e spadellate bene. Servite con una spolverata di pane grattugiato tostato nell'olio evo.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
PRIMO PIATTO

Fascia di età preferibile:
TUTTE, piatto gustoso adatto anche ai bambini (senza il peperoncino) in quanto prevede che le vongole vengano sgusciate.

Digeribilità:
ELEVATA

Valore nutrizionale:
OTTIMO, fornisce proteine, carboidrati complessi (pasta), vitamine, fibre e composti bioattivi benefici (cavolo, aglio).





Zerrow - *Spicara smaris* (SPC)

ZERRO E ZUCCHINE ALLA SCAPECE

N. PERSONE 4

Ingredienti e dosi

- Zerri: 1 kg
- Zucchine: 300 gr
- Aceto: 2 cucchiari
- Aglio: 1 spicchio
- Menta
- Olio evo
- Farina 00
- Peperoncino

Preparazione

Lavate le zucchine, infarinatete e friggetele in olio evo facendole imbiondire. Scolatele e mettetete in una terrina. Salate e aggiungete la menta a pezzetti.

A parte lavate e pulire gli zerri, infarinateli e friggeteli nello stesso olio delle zucchine (scolateli quando sono belli croccanti).

In un pentolino fate bollire 1 cucchiaio d'acqua con aceto e aglio a pezzetti, versate sulle zucchine e sugli zerri caldo e aggiungete 2 cucchiari di olio della frittura. Servite dopo aver fatto riposare per un paio d'ore.

Commento del nutrizionista

Tipologia:
SECONDO CON CONTORNO

Fascia di età preferibile:
ADULTI (sconsigliato nei bambini per il rischio di spine residue).

Digeribilità:
MEDIA, a causa della frittura.

Valore nutrizionale:
BUONO, fornisce proteine ad elevato valore biologico, vitamine, minerali e fibre (zucchine, aglio, menta).

