



## Un guizzo di salute...

- Un modello alimentare vario ed equilibrato prevede il consumo di pesce 2/3 volte a settimana. È opportuno variare le specie ittiche assunte, in virtù delle caratteristiche organolettiche e nutrizionali di ciascuna.
- Il pesce è un'ottima fonte di proteine nobili, che contengono tutti gli aminoacidi essenziali che non possono essere sintetizzati dall'organismo, e vanno assunte con la dieta. Le sue proteine risultano particolarmente digeribili per la ridotta quantità di tessuto connettivo.
- Fornisce diversi nutrienti per un corretto funzionamento dell'organismo: acidi grassi polinsaturi omega 3 (contribuiscono al mantenimento delle funzioni cardiaca e cerebrale), vitamina A (protegge la vista e rafforza il sistema immunitario), vitamine del gruppo B (partecipano alla formazione dei globuli rossi e sono utili per il sistema nervoso), vitamina D (importante per la salute delle ossa e nella sintesi di insulina e prolattina) e sali minerali essenziali quali calcio, fosforo e iodio.






# Ricettario

Il presente ricettario, pertanto, analizza ed intende promuovere il consumo di determinate specie ittiche, eventualmente, poco conosciute o che, seppur note, risultano di difficile preparazione in ambito domestico. L'articolazione del ricettario consente di utilizzare per la medesima ricetta, diverse specie ittiche, di modo da amplificare la possibilità di utilizzo del ricettario. Le specie prese in considerazione risultano particolarmente rilevanti dal punto di vista nutrizionale e sono state ricavate dalle oltre 170 specie presenti nel database NUTRIENTinFISH che, in valore assoluto, rappresentano le principali specie ittiche d'interesse commerciale.





ALICI  
ANGUILLA  
CALAMARO  
CANOCCHIE  
CAPESANTE  
CEFALO  
COZZE  
DENTICE  
GALLINELLA  
GAMBERI ROSA  
GAMBERONI  
GRANCEOLA ARTICA  
HALIBUT  
LAMPUGA  
MAZZANCOLLE  
MERLUZZO  
MOLLUSCHI BIVALVI  
PESCE GATTO  
PESCE SPADA  
PLATESSA  
POLPETTI  
RANA PESCATRICE  
ROMBO  
SARAGO  
SARDINA  
SCORFANO  
SEPIE  
SGOMBRO  
TOTANI  
TRIGLIE DI SCOGLIO  
PREPARAZIONE (BRODETTO)

Specie ittiche individuate mediante la denominazione commerciale in lingua Italiana indicata in modo generico.

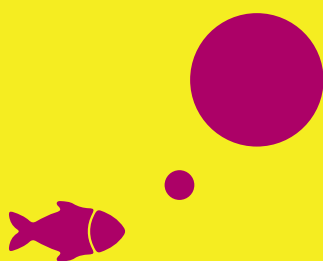
# Sommario



## Sommario

Panzanella di cefalo dello jonio con fiori di zuccina, melanzana rossa e peperone .....	9
Filetti dorati di gallinella su riso integrale saltato all'olio extravergine e puré di sedano rapa .....	11
Mazzancolle e fiori di zucca farciti .....	13
Lampuga scottata con cipolla rossa .....	15
Strozzapreti alle canocchie .....	17
Rana pescatrice al vapore con verdure di stagione in guazzetto .....	19
Turbante di sarago fasciato .....	21
Involto di sardina su cime di rapa e cipolla laccata allo zafferano .....	23
Bucatini con triglie di scoglio e crema di favette .....	25
Tortino alici e scarola .....	27
Anguilla accompagnata da tortino d'orzo e melanzane con coulis di peperoni gialli .....	29
Tortelloni ripieni di pesce gatto con coulis di pomodorini e olio moraiolo .....	31
Halibut in oliocottura, crema di peperoni, fiore croccante di sambuco .....	33
Filetto di sgombro con crema di fava "alla luce del sole" .....	35
Dentice con melanzane .....	37
Guazzetto di scorfano ai profumi di Sicilia .....	39
Trancio di rombo scottato con fave e salsa allo zafferano .....	41
Totani ripieni alla puteolana con friarielli al forte .....	43
Gamberoni al pistacchio gratinati .....	45
Involto di spada con salsa al mango .....	47

**PANZANELLA DI  
CEFALO DELLO  
JONIO CON FIORI  
DI ZUCCHINA,  
MELANZANA ROSSA  
E PEPERONE**





## Ingredienti

---

Cefalo 320 gr  
Pane raffermo 160 gr  
Sale iodato 10 gr  
Olio evo 20 gr  
Sedano 40 gr  
Melanzana rossa sott'olio 40 gr  
Germogli di basilico 8 gr  
Cipolla rossa 20 gr  
Polvere di peperone 10 gr  
Fiori di zuccina n. 4  
Pepe 2 gr  
Origano q.b.

## Preparazione

---

Eviscerare il cefalo, cuocerlo a vapore per 7 minuti circa e raffreddarlo. Una volta spinato e recuperata la carne, metterla da parte in un contenitore condita con olio, sale iodato e origano. In una ciotola, mettere la mollica di pane in ammollo con acqua per qualche istante, quindi strizzarla bene. Nel frattempo pulire una cipolla rossa, tagliarla a julienne molto sottile e mettere da parte. Prendere il cuore del sedano e tagliarlo a cubetti; scolare dall'olio la melanzana. Pulire i fiori di zuccina privandoli dello stelo, del pistillo e sciacquarli appena sotto l'acqua. Al contenitore del cefalo aggiungere tutti gli ingredienti precedentemente elencati e i germogli di basilico, aggiustare di sale iodato e pepe.

## Composizione del piatto

---

Comporre il piatto dressando con una pennellata di emulsione di peperone ottenuta miscelando olio extravergine e polvere di peperone. Poggiare al centro, servendosi di uno stampo cilindrico, la panzanella di cefalo. Pressare bene con le dita e alternare con dei dischi di melanzana rossa sott'olio. Ultimare con un fiore di zuccina, una foglia di sedano, un filo d'olio extravergine e servire a temperatura ambiente.

**FILETTI DORATI DI  
GALLINELLA SU RISO  
INTEGRALE SALTATO  
ALL'OLIO EXTRAVERGINE E  
PURE' DI SEDANO RAPA**



## Ingredienti

---

Gallinelle n. 2  
Riso integrale 100 gr  
Sedano rapa pulito 200 gr  
Olio evo 30 gr  
Sale iodato q.b.  
Pepe q.b.  
1/2 Cipolla  
Alloro n.1 foglia

## Preparazione

---

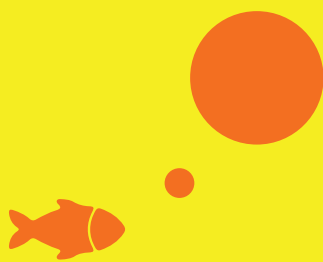
Squamare, eviscerare e sfilettare 2 gallinelle di media grandezza. Con le lisce preparare un fumetto profumato con cipolla, sedano ed una foglia di alloro con poco sale iodato. Cuocere nel fumetto il riso integrale ed una volta cotto saltarlo in padella con l'olio di oliva. Pulire e tagliare a pezzetti il sedano rapa, cuocerlo con poca acqua salata. Una volta cotto passarlo nel passaverdure o frullino e ricavarne un purè ed infine emulsionare con un filo di olio d'oliva. Scottare in olio caldo i filettini di pesce salati e pepati.

## Composizione del piatto

---

Disporre nei piatti prima il purè, sopra il riso ed i filetti di pesce, guarnendo a piacere con germogli o fiorellini eduli.

# MAZZANCOLLE E FIORI DI ZUCCA FARCITI



## Ingredienti

---

Gamberi o mazzancolle n. 8  
Fiori di zucca n. 8  
Farcia di pesce 200 gr  
Olio evo q.b.  
Sale iodato q.b.

### *Per la farcia di pesce*

Polpa di spigola cotta 200 gr  
Prezzemolo q.b.  
Fumetto di pesce 30 gr  
Farina 30 gr  
Olio evo 10 gr  
Sale iodato q.b.

## Preparazione

---

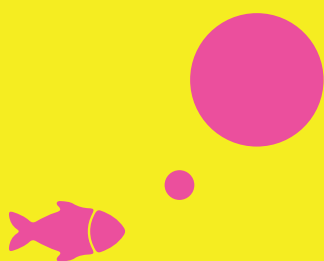
Per la farcia di pesce preparare un roux con l'olio extravergine d'oliva e la farina, aggiungere il fumetto caldo, far cuocere per qualche minuto ed incorporare la polpa di spigola ed il prezzemolo tritato. Salare e far intiepidire prima di usarla. Pulire le mazzancolle lasciando solo la testa e la coda. Sistemarle in una teglia con sale iodato e olio extravergine d'oliva ed infornare a 190° per circa 10 minuti. Pulire i fiori di zucca e riempirli con la farcia di pesce; sistemarli in una teglia condire con sale iodato ed olio ed infornare a 180° per circa 10 minuti.

## Composizione del piatto

---

Servire alternando nel piatto i fiori di zucca alle mazzancolle.

# LAMPUGA SCOTTATA CON CIPOLLA ROSSA



## Ingredienti

---

Lampuga fresca 400 gr  
Aceto di vino bianco 5 gr  
Olio evo 5 gr  
Cipolla rossa 100gr  
Sale iodato q.b.  
Pepe bianco in grani q.b.  
Pepe bianco macinato q.b.  
Cipolla rossa 200 gr

## Preparazione

---

Una volta pulita, sfilettata e spinata la lampuga, ricavarne dei filetti. Scottare i filetti su piastra già calda. Osservare il tempo massimo di 2 minuti di cottura per lato del filetto. Affettare la cipolla a julienne molto sottile e coprirla con aceto, poca acqua e salare. Scolare la cipolla, condirla con olio e regolare di sale e pepe bianco in polvere.

## Composizione del piatto

---

Sistemare un po' di cipolla al centro dei singoli piatti, prendere i filetti di lampuga ed adagiarli sopra la cipolla. Spolverare il prezzemolo tritato e irrorare con olio extravergine d'oliva. Ultimare con la cipolla rossa a julienne sbianchita in acqua bollente. Per decorare usare dell'olio al prezzemolo frullato.

# STROZZAPRETI ALLE CANOCCHIE





## Ingredienti

---

Strozzapreti 350 gr  
Pannocchie (sin. di canocchie) n. 16  
Scalognò n. 1  
Spicchio di aglio n. 1  
Peperoncino rosso n. 1  
Pomodori ciliegini 200 gr  
Basilico e prezzemolo q.b.  
Vino bianco q.b.  
Sale iodato q.b.  
Olio evo q.b.

## Preparazione

---

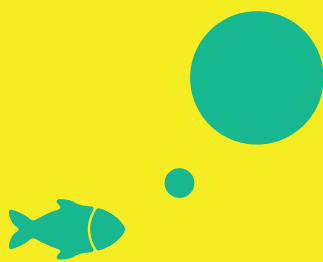
Tritare finemente lo scalognò con l'aglio e il peperoncino. Rifilare le canocchie lateralmente e tagliarle a 2 cm di lunghezza circa. Rosolare a fuoco moderato il trito, unire le canocchie, rosolare e sfumare con vino bianco. Quando il vino sarà evaporato unire i pomodorini, salare e lasciare cuocere per qualche minuto, aromatizzare con il basilico e regolare il sapore. Cuocere gli strozzapreti e saltarli in padella con il sugo per pochi istanti. Condire con sale iodato ed olio ed infornare a 180° per circa 10 minuti.

## Composizione del piatto

---

Servire spolverizzato di prezzemolo tritato e/o con una fogliolina di basilico.

# RANA PESCATRICE AL VAPORE CON VERDURE DI STAGIONE IN GUAZZETTO



## Ingredienti

---

Rana pescatrice n. 4  
Carote fresche 200 gr  
Zucchine fresche 200 gr  
Patate fresche 200 gr  
Sale iodato q.b.  
Olio evo 40 gr  
Foglie di basilico n. 4  
Fili di pomodoro n. 12  
Film per cottura al forno 4pz 30x30  
Peperoncino piccante fresco n. 1  
Aglio rosso n. 1

## Preparazione

---

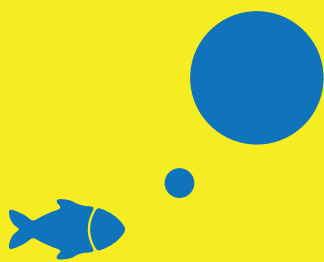
Pelare le patate, le carote e tornire in forma ovale. Pulire le zucchine e tagliarle in forma rettangolare. Spellare le codine, tagliare, privare delle spine cartilaginee, adagiare nel film di cottura con un pizzico di sale iodato, l'olio, un pezzetto di peperoncino, il basilico a julienne e i fili di pomodoro (precedentemente spellati ed insaporiti con l'aglio intero). Aggiungere le verdure e chiudere la sacca. Cuocere al forno precedentemente riscaldato a 180°, a vapore per 21 minuti.

## Composizione del piatto

---

Adagiare nel piatto di portata le codine disponendo il preparato di verdure a piacimento. Guarnire con la salsa di cottura e servire caldo.

# TURBANTE DI SARAGO FASCIATO



## Ingredienti

---

Saraghi n. 4  
Zafferano 0,5 gr  
Sedano, cipolla, carota 100gr in totale  
Foglia di alloro n. 1  
Semi di finocchio selvatico 0,4 gr  
Olio evo 20 gr  
Farina 15 gr  
Vino 200 gr  
Pecorino q.b.  
Sale iodato q.b.  
Acqua q.b.

## Preparazione

---

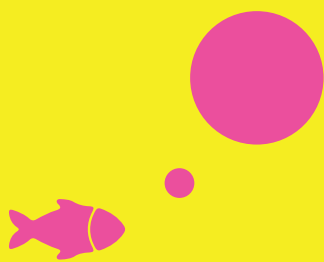
Squamare e sfilettare i saraghi. Condire con sale iodato, metà dei semi di finocchio e un pizzico di zafferano; avvolgere a turbante e cuocere in padella con il vino, l'acqua e i vegetali. In un pentolino amalgamare la farina con l'olio. Unire il liquido di cottura dei saraghi, il resto dello zafferano e dei finocchi e lasciare cuocere per 4 minuti.

## Composizione del piatto

---

Mettere la salsa al centro dei piatti e posizionare i turbanti, guarnire con dei ciuffi di finocchio ed i vegetali utilizzati per la preparazione della salsa.

**INVOLTINO DI SARDINA  
SU CIME DI RAPA E  
CIPOLLA LACCATA ALLO  
ZAFFERANO**



## Ingredienti

---

Sarde freschissime 1kg  
Olio evo q.b.  
Cime di rapa 500 gr  
Cipolle 400 gr  
Zucchero 50 gr  
Aglione 50 gr  
Aceto 40 gr  
Zafferano 5 gr  
Olive taggiasche 150 gr  
Capperi 100 gr  
Panatura saporita 200 gr  
Ciliegiolo 200 gr  
Sale iodato e pepe q.b.  
Basilico n. 2 foglie  
Mentuccia n.4 foglie

## Preparazione

---

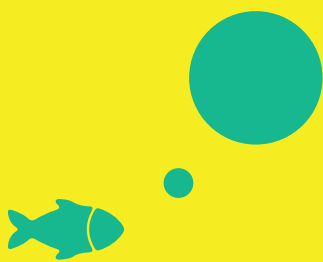
Pulire le sarde, togliere le lisce e privarle della testa, asciugare e sfilettarle. Preparare il ripieno con dei pomodorini a concassé, olive taggiasche denocciolate, capperi, basilico ed aggiustare di sale iodato e pepe. Pulire le cime di rapa e saltarle in padella con un filo d'olio, l'aglio in camicia ed un filetto di sarda. Tagliate la cipolla a julienne, far maturare in padella con l'aggiunta di zucchero, aceto e zafferano, infine aggiungere 4 foglioline di mentuccia. Al centro di un foglio di pellicola posizionare un filetto di sarda, mettere il ripieno e chiudere ermeticamente, togliendo tutta l'aria presente nell'involto. Cuocere a bagnomaria per 5 minuti, infine gratinare e concludere la cottura in forno a 160 gradi per 4 minuti.

## Composizione del piatto

---

Porre al centro del piatto le cime di rapa, adagiare sopra il filetto di sarda diviso in due ed ancora la cipolla, irrorare con olio extravergine e servite.

BUCATINI CON TRIGLIE  
DI SCOGLIO E CREMA DI  
FAVETTE





## Ingredienti

---

Bucatini 400 gr  
Triglie 240 gr  
Finocchietto di montagna già pulito 100 gr  
Fave secche 200 gr  
Zafferano 1 busta  
Cipolla tritata 1 piccola  
Pane abbrustolito grattugiato q.b.  
Olio evo q.b.  
Sale iodato e pepe q.b.

## Preparazione

---

Dopo aver lasciato in ammollo in acqua fredda le fave per una notte intera, lessarle in acqua salata. A cottura ultimata sgocciolarle e, con il mixer, formare una purea, regolando di sale iodato e pepe. A parte lessare il finocchietto, quindi tritarlo. Nel frattempo lavare e togliere la testa alle triglie in modo da ottenere due filetti. Disporre in un tegame con l'aggiunta di un soffritto di olio, cipolla tritata e zafferano, precedentemente diluito in acqua tiepida. Far cuocere per circa 10 minuti a fuoco moderato e unire i finocchietti cotti. La salsa ottenuta dovrà essere emulsionata per risultare omogenea. Cuocere i bucatini in acqua bollente salata, colarli e condirli con la salsa ottenuta.

## Composizione del piatto

---

Versare due cucchiaini di crema di fave nel piatto, sistemare sopra i bucatini e cospargere il tutto con pochissimo pane grattugiato e un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

# TORTINO ALICI E SCAROLA



## Ingredienti

---

Alici 200 gr  
Sale iodato 100 gr  
Zucchero di canna 60 gr  
Limone/aceto q.b.  
Scarola 500 gr  
Olive 50 gr  
Aglio q.b.  
Pinoli q.b.  
Uvetta q.b.  
Olio evo q.b.

## Preparazione

---

Marinare i filetti di alici per 4 ore con zucchero e sale, lavarli e condirli con aceto e limone e lasciarli marinare per 6/8 ore. Cuocere la scarola con aglio ed olio, a necessità aggiungere un mestolo d'acqua, asciugare bene ed aggiungere le olive, i pinoli e l'uvetta. Foderare gli stampini con le alici marinate e riempirli con la scarola. Pressare bene e far riposare per 1 ora circa.

## Composizione del piatto

---

Servire lo sformatino con mollica di pane sbriciolata e tostata in padella con aglio ed olio.

**ANGUILLA ACCOMPAGNATA  
DA TORTINO D'ORZO E  
MELANZANE CON COULIS DI  
PEPERONI GIALLI**



## Ingredienti

---

Cipolla rossa ½  
Peperone giallo n. 2  
Orzo 200 gr  
Anguille n. 2  
Melanzane n. 2  
Olio evo q.b.  
Sale iodato q.b.  
Aceto q.b.

## Preparazione

---

Posizionare i peperoni su una placca da forno e cuocere a 200°C fino a quando non saranno cotti e, in seguito, far arrivare a temperatura ambiente. Nel frattempo portare ad ebollizione l'acqua per cuocere l'orzo. Tagliare le cipolle a julienne e lasciare marinare in acqua e aceto. Pulire e tagliare le melanzane a mirepoix e saltare in padella con un filo d'olio ed un pizzico di sale iodato. Appena i peperoni saranno arrivati a temperatura spellarli e frullarli con dell'olio. Spellare e porzionare le anguille e cuocere in padella per rimuovere un po' di grasso.

## Composizione del piatto

---

Con l'ausilio di un coppapasta formare il tortino con orzo e melanzane. Raffreddare in frigorifero per rendere stabile il tortino. Mettere l'anguilla e la cipolla al di sopra del tortino con una scorza di limone opzionale e decorare il piatto con la coulis di peperoni.

**TORTELLONI RIPIENI  
DI PESCE GATTO  
CON COULIS DI  
POMODORINI E OLIO  
MORAIOLO**



## Ingredienti

---

### *Impasto:*

Farina 300 gr  
Farina di grano saraceno 0,50 gr  
Acqua 150 gr

### *Ripieno:*

Filetto pesce gatto 300 gr  
Olio evo q.b.  
Sale iodato q.b.  
Pepe q.b.  
Succo di limone q.b.

### *Salsa:*

Pomodorini gialli 250 gr  
Pomodorini rossi 250 gr  
Basilico 100 gr  
Olio evo q.b.  
Sale iodato q.b.  
Zucchero q.b.

## Preparazione

---

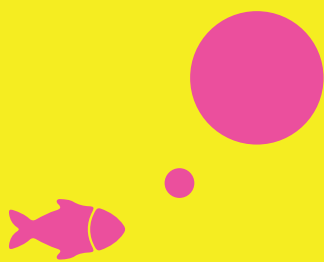
Mischiare le farine e creare una fontana per poi versarci all'interno l'acqua. Far amalgamare l'acqua con la farina un po' alla volta fino ad ottenere un impasto morbido. Mentre l'impasto riposa, preparare il ripieno cuocendo in padella il filetto di pesce gatto con un filo d'olio, un pizzico di sale iodato e di pepe. Una volta cotto, con il coltello tritare il pesce gatto molto finemente, metterlo in una bowl e aggiungere qualche goccia di limone. Prendere la pasta e farcirla, chiudere a metà il disco creando un semicerchio (se necessario inumidire leggermente i bordi) e poi unire i due lembi facendoli passare tra un dito. Per le salse lavare i pomodorini, tagliarli a metà e cuocerli su due padelle diverse (una per i gialli e uno per i rossi) con un filo d'olio, un pizzico di sale iodato e un pizzico di zucchero; frullare con mini primer separatamente con l'aggiunta di basilico, ottenendo così due salse e filtrarle. Quando l'acqua bolle versare i tortelloni, poi scolarli e metterli a bagnomaria in una bowl con olio e basilico per non farli raffreddare.

## Composizione del piatto

---

Impiattare versando le salse e poi adagiando i tortelloni. Finire il piatto con un filo d'olio e un germoglio di basilico.

**HALIBUT IN  
OLIOCOTTURA, CREMA  
DI PEPERONI, FIORE  
CROCCANTE DI SAMBUCO**





## Ingredienti

---

Halibut 400 gr  
Olio evo 50 gr  
Mazzetto di menta fresca  
Peperoni 400 gr  
Acciuga sotto sale n. 1  
Spicchio d'aglio n. 1

Olio di semi di arachidi per friggere 30 gr  
Farina 50 gr  
Fecola di patate 50 gr  
Fiori di sambuco q.b.  
Acqua minerale gassata q.b.  
Sale iodato q.b.

## Preparazione

---

Cuocere i peperoni interi in forno a 175° per circa 30 minuti girandoli ogni tanto per farli cuocere in modo omogeneo. Mettere i peperoni in un sacchetto e ancora caldi privarli della buccia, dei semi e della parte bianca, tenendo da parte l'acqua di cottura. Frullare i peperoni al mixer con l'acqua di cottura per 5 minuti e in seguito filtrarli al colino fine.

Sfilettare l'acciuga e tenere da parte. Mettere in una casseruola poco olio evo di oliva e far insaporire con lo spicchio di aglio. Aggiungere all'olio il filetto di acciughe dissalato e farlo disfare. Aggiungere la purea di peperoni e far ridurre a fuoco lento, nella casseruola, fino a raggiungere una densità sciropposa. Aggiustare di sale iodato e tenere in caldo.

Preparare la pastella miscelando la farina, la fecola e l'acqua frizzante fino ad ottenere una consistenza liscia. Portare l'olio di semi a 140° e dopo aver immerso i fiori di sambuco nella pastella, friggerli fino a farli diventare croccanti. Una volta cotti i fiori di sambuco scolarli e tenere da parte.

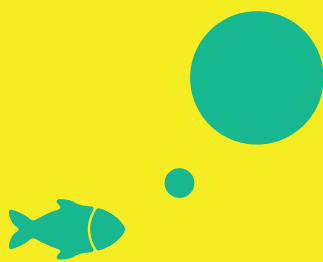
Tagliare i filetti di halibut a tocchi di circa 100 g. In una casseruola dai bordi alti versare l'olio rimasto e la menta sminuzzata grossolanamente. Mettere sul fuoco e far raggiungere all'olio la temperatura di 70°C, monitorandola con il termometro da cucina. Arrivati a 70°C, spegnere il fuoco e immergere completamente i tocchi di Halibut, che per essere cotto, deve arrivare alla temperatura di 68°C (ci vorranno circa 20 minuti). Controllare quindi la sua temperatura interna con l'apposito termometro e, quando sarà a 68°C, scolarlo e servirlo.

## Composizione del piatto

---

Servire l'halibut adagiandolo sulla crema di peperoni, guarnire con il fiore di sambuco croccante e qualche fogliolina di menta.

**FILETTO DI SGOMBRO  
CON CREMA DI FAVA  
"ALLA LUCE DEL SOLE"**



## Ingredienti

---

Sgombro 600 gr  
Fave 100 gr  
Spinaci 50 gr  
Olio evo 3 gr  
Pomodorini 30 gr  
Cipolla 20 gr  
Sale iodato 20 gr  
Carote 10 gr  
Erba cipollina n. 1 stelo  
Menta n. 7 foglie  
Basilico n. 5 foglie  
Pepe 2 gr  
Aglio 2 spicchi  
Finocchietto 5 foglie  
Agar agar 2 gr

## Preparazione

---

Immergere l'agar nell'olio e mescolare, portare ad ebollizione e lasciare sul fuoco 2-3 minuti. Togliere dal fuoco e lasciarlo raffreddare qualche minuto. Versare l'olio in uno stampo di silicone e mettere in freezer. Pulire lo sgombro e sfilettarlo. Da ogni sgombro si ricavano due filetti. Fare la marinatura con olio, sale iodato e pepe nero. Mettere i filetti in un sacchetto per il sottovuoto e aggiungere aglio, finocchietto, menta, basilico ed erba cipollina, chiudere a sottovuoto. Prendere un sauté, riempirlo di acqua, portare alla temperatura di 60°C, aggiungere i filetti in sottovuoto e lasciar cuocere per 8 minuti.

## Composizione del piatto

---

Servire il filetto di sgombro adagiandolo sul piatto da portata con qualche pomodorino e 2 foglie di menta.

# DENTICE CON MELANZANE



## Ingredienti

---

Dentice 1kg (o anche cernia, spigola)  
Pomodori n. 4  
Aglio q.b.  
Erba cipollina q.b.  
Sale iodato q.b.  
Pepe bianco q.b.  
Zucchero q.b.  
Melanzane n. 2  
Timo q.b.  
Pane toscano fette sottili n. 4  
Olio evo q.b.

## Preparazione

---

Tagliare le melanzane a cubetti, saltare in padella con olio, aglio schiacciato e timo. Rimuovere l'aglio e frullare aggiungendo 1 cucchiaio di olio evo a persona a filo. Tagliare i pomodori a cubetti togliendo i semi, far marinare in frigo per un paio di ore con sale iodato, erba cipollina, pepe bianco e zucchero. Scottare i filetti in padella (ogni filetto diviso in 3) con un goccio d'olio.

## Composizione del piatto

---

Disporre i pomodori sul fondo del piatto, due tranci di dentice, una fetta di pane tagliata sottilissima e arrostita in forno. Decorare con qualche filo di erba cipollina

**GUAZZETTO DI  
SCORFANO AI PROFUMI  
DI SICILIA**



## Ingredienti

---

Scorfano 400 gr  
Aglio 20 gr  
Pomodorino rosso 100 gr  
Prezzemolo 60 gr  
Olive verdi denocciolate 70 gr  
Vino bianco 5 gr  
Origano 20 gr  
Olio evo 6 gr  
Sale iodato 25 q.b.  
Pepe q.b.

## Preparazione

---

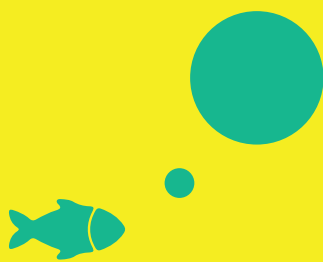
Fare rosolare l'aglio in olio. Adagiare i filetti di scorfano, mettendo sul fondo della padella la parte con la pelle. Aggiungere le olive verdi e sfumare col vino. Aggiungere i pomodorini a metà, l'origano, il sale iodato e il pepe. Portare a cottura delicata per 30 minuti circa.

## Composizione del piatto

---

Servire spolverando col prezzemolo tritato fresco.

TRANCIO DI ROMBO  
SCOTTATO CON  
FAVE E SALSA ALLO  
ZAFFERANO





## Ingredienti

---

Rombo 1000 gr  
Fave 2400 gr  
Sale iodato, pepe, olio evo., q.b.  
Burro 20 gr  
Latte 200 ml  
Farina 00 20 gr  
Zafferano 1 bustina  
Aglio n.2 spicchi

## Preparazione

---

Sgusciare le fave cotte, metterne da parte  $\frac{3}{4}$  e frullare il resto con un filo di olio e un po' di acqua di cottura, aggiustare di sale iodato e passare al colino fine. In una padella far rosolare due spicchi di aglio, toglierli e cuocere i tranci di rombo, facendoli dorare su entrambi i lati. Salare e pepare. Nel frattempo, in un pentolino, sciogliere il burro con la farina, aggiungere quindi il latte caldo in cui precedentemente si sarà fatto sciogliere lo zafferano e il sale iodato. Amalgamare il tutto e cuocere per alcuni minuti.

## Composizione del piatto

---

Su un piatto piano mettere la salsa allo zafferano a specchio, adagiare le fave e sopra il rombo ben caldo. Guarnire con l'emulsione di fave e un filo d'olio.

# TOTANI RIPIENI ALLA PUTEOLANA CON FRIARIELLI AL FORTE



## Ingredienti

---

Totani 500 gr  
Passata di pomodoro 800 gr  
Capperi dissalati 15 gr  
Pane raffermo 200 gr  
Filetti di acciuga n. 2  
Aglione q.b.  
Basilico q.b.  
Prezzemolo q.b.  
Sale iodato q.b.  
Brodo di pesce 100 ml  
Olio evo 25 gr  
Friarielli 1kg  
Peperoncino q.b.  
Olive nere 50 gr

## Preparazione

---

Tritate il prezzemolo con le olive, le acciughe e i capperi e saltare per pochi minuti in padella il tutto con l'olio evo. Ammollare il pane con del brodo di pesce e aggiungerlo al composto fatto in padella. Riempire i totani. Rosolare l'aglio con un filo di olio, unire la passata di pomodoro e il basilico. Aggiungere i totani e cuocere 50 minuti. Pulire i friarielli e farli soffriggere in una padella con olio, aglio e un po' di peperoncino.

## Composizione del piatto

---

Posizionare un totano intero e l'altro tagliato a meta, aggiungendo il fondo di cottura. Accanto posizionare un ciuffetto di friarielli.

# GAMBERONI AL PISTACCHIO GRATINATI



## Ingredienti

---

Gamberoni freschi n. 8  
Pistacchi 150 gr  
Pan carré 250 gr  
Olio evo 60 ml  
Aglio 2 spicchi  
Sale iodato e pepe q.b.  
Farina q.b.

## Preparazione

---

Pulire i gamberoni senza eliminare la testa e la coda e inciderli nella parte dorsale. Preparare un composto tritando i pistacchi con la farina, il pan carré, il sale iodato, il pepe e l'aglio in infusione. Immergere i gamberoni nell'olio evo e passarli nel composto ottenuto. In una placca, gratinare i gamberoni a forno preriscaldato a 180° C per una decina di minuti.

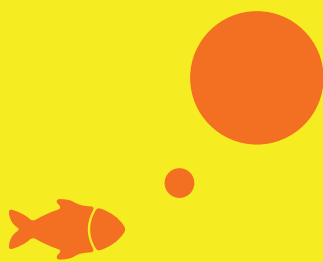
## Composizione del piatto

---

Comporre il piatto decorando con i pistacchi.



INVOLTINI DI  
SPADA CON SALSA  
AL MANGO



## Ingredienti

---

Pesce spada 500gr  
Mollica di bozza pratese 100gr  
Fichi secchi 100gr  
Scorza di 1 limone  
Basilico q.b.  
Olio evo 10gr  
Pepe nero q.b.  
Mango maturo n. 1  
Zenzero fresco 30gr  
Sale iodato q.b.

## Preparazione

---

Pelare lo zenzero e grattugiarlo, pulire il mango e tagliarlo a pezzetti, aggiungere l'olio d'oliva e mixare con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una salsa omogenea. Tagliare a cubetti la mollica di pane, i fichi, le foglie di basilico (non tutte, alcune serviranno per la presentazione) e la scorza di limone, porre il tutto nel cutter e frullare. Prendere le fette di spada adagiarvi un cucchiaio di ripieno, e arrotolare la fettina su sé stessa, avendo cura di posizionare la chiusura verso il basso (eventualmente infilzare con uno stuzzicadenti). Scaldare una padella con un filo di olio, posizionare gli involtini con la parte chiusa verso il basso e far cuocere per circa 1 minuto così da sigillarli bene. Girare gli involtini e cuocere per 1 minuto da ogni parte.

## Composizione del piatto

---

Impiattare con la salsa al mango, fiori eduli e foglie di basilico.

# Ringraziamenti





## Rete Nazionale degli Istituti Alberghieri dell'Ittico:

- I.I.S. Domenico Alberto Azuni - Cagliari
- I.P.S.E.O.A. Elena Cornaro di Jesolo (VE)
- I.P.S.S.A.R. Tor Carbone Roma
- Istituto Alberghiero Francesco Datini- Prato (PO)
- I.I.S. "Di Poppa - Rozzi" Teramo (TE)
- IPS J.B. Beccari di Torino
- I.I.S.S. Polo Tecnico del Mediterraneo Aldo Moro - Santa Cesarea Terme (LE)
- Istituto Giancarlo De Carolis - Spoleto
- Istituto Superiore Polispecialistico "San Paolo"
- Istituto Aldo Moro di Lecce
- Istituto Alberghiero Lucio Petronio Pozzuoli (NA)
- Istituto Grimaldi di Modica
- Istituto Superiore Polispelialistico "San Paolo"- Sorrento
- IISS "S.Pugliatti" Taormina (ME)



*A cura di*

Ministero della Salute

---

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza  
degli alimenti e la nutrizione

---

Ufficio 5 - Nutrizione ed  
Informazione ai consumatori

Giuseppe Plutino  
Roberto Copparoni  
Nunzia Liguori  
Sara Tomassini

Andrea Sorrento  
(veste grafica)

Distribuito da  
CENTRO STUDI TERMALI  
PIETRO D'ABANO



[www.centrostuditermali.org](http://www.centrostuditermali.org)

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

