

Linguine con battuto di Panocchie



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



PARTNERS IN SERVICE SRL

"Industria del Pesce"
CEA
"Centro Cchiassano Antistante"
www.pissrl.it

Linguine con battuto di Panocchie

INGREDIENTI per 2

adulti e 2 bambini:

- ° 350 gr di linguine
- ° 6 panocchie
- ° 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ° 1 spicchio d'aglio
- ° sale, cipolla e prezzemolo fresco tritato q.b.

Preparare in un tegame un fondo di cottura con olio extravergine di oliva e cipolla tagliata finemente. aggiungere uno spicchio d'aglio e un po' di macinato di panocchie e lasciare rosolare. Aggiungere le panocchie lavate e pulite e lasciare cuocere lentamente aggiustando di sale.

Nel frattempo lessare la pasta in abbondante acqua salata. Tirare su la pasta al dente, trasferirla nel tegame con il sugo bianco di pesce e mantecare il tutto per alcuni minuti. Condire con prezzemolo fresco tritato e servire.

INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 350 gr of linguine
- ° 6 panocchie
- ° 4 spoons of extra virgin olive oil
- ° 1 clove of garlic
- ° salt, onion and fresh chopped parsley

In a pan put a cooking base with extra virgin olive oil and finely chopped onion, add a clove of garlic and a little mince of panocchie and leave to brown. Add the washed and cleaned panocchie and cook slowly adding salt.

In the meantime, boil the pasta in abundant salted water. Roll the pasta al dente, transfer it to the pan with the white fish sauce and stir everything for a few minutes. Season with chopped fresh parsley and serve.

Mazzancolle Carciofi e Granella di Nocciole

FISH & CHEAP Sostenibile, Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



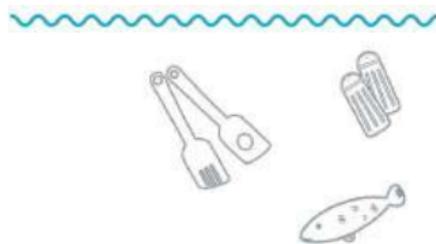
PARTNERS IN SERVICE SRL

"Industria Pesca"
CEA
"Centro Chiusano Ambientale"
www.pissrl.it

Mazzancolle Carciofi e Granella di Nocciole

INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- ° 12 mazzancolle
- ° 3 carciofi
- ° 40g di granella di nocciole
- ° 1 limone
- ° sale, pepe nero q.b.
- ° olio extra vergine di oliva
- ° prezzemolo fresco tritato q.b.



INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 12 prawns
- ° 3 artichokes
- ° 40g of chopped hazelnuts
- ° 1 lemon
- ° salt, black pepper
- ° extra virgin olive oil
- ° chopped fresh parsley



Pulire e sgusciare le mazzancolle. Tagliare a farfalla i crostacei. Pulire e tagliare i carciofi a julienne e condirli con olio, sale, pepe e succo di limone. Scottare per alcuni secondi in olio caldo le mazzancolle. Servire in piatti freddi su un letto di carciofi crudi conditi e spolverare con granella di nocciole. Condire con prezzemolo fresco tritato e servire.

Clean and shell the prawns. Cut the shellfish into a butterfly. Clean and cut the julienne artichokes and season them with oil, salt, pepper and lemon juice. Blanch the prawns in hot oil for a few seconds. Serve in cold dishes on a bed of seasoned raw artichokes and sprinkle with chopped hazelnuts. Season with chopped fresh parsley and serve.

Seppie Pomodoro e Piselli



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



PARTNERS IN SERVICE SRL

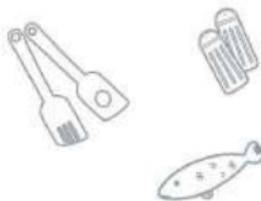
"Ambrosiano Pisano"
CEA
"Centro Chiavari Antistante"
www.pissrl.it

Seppie Pomodoro e Piselli

INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

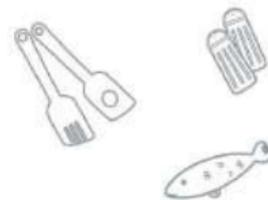
- 600 g di seppie
- 300 g di piselli
- 500 ml di passata di pomodoro
- mezzo bicchiere di vino bianco
- sale, pepe nero q.b.
- olio extra vergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio

Lavare le seppie, tagliarle a striscioline e tenerle da parte. In un'ampia padella far scaldare un filo d'olio evo con 2 spicchi d'aglio schiacciati. Appena l'aglio sarà bello colorito toglierlo dall'olio e aggiungere le seppie. Mescolare e lasciare cuocere per qualche minuto. Alzare la fiamma e sfumare con il vino bianco. Solo quando esso sarà completamente evaporato salare le seppie. Unire i piselli e la passata di pomodoro. Mescolare, unire un abbondante bicchiere di acqua calda, coprire e far cuocere a fuoco dolce per almeno un'ora. Sistemare di sale e pepe e cuocere fino a quando la seppia non sarà tenera al morso e il condimento non si sarà ben addensato.



INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- 600 g of cuttlefish
- 300 g of peas
- 500 ml of tomato sauce
- half a glass of white wine
- salt, black pepper
- extra virgin olive oil
- 2 cloves of garlic



Wash the cuttlefish, cut them into strips and keep them aside. In a large pan, heat a drizzle of extra virgin olive oil with 2 crushed garlic cloves. As soon as the garlic is beautiful, remove it from the oil and add the cuttlefish. Stir and cook for a few minutes. Raise the flame and blend with the white wine. Only when it has completely evaporated add salt to the cuttlefish, add the peas and the tomato puree. Stir, add a large glass of hot water, cover and cook over low heat for at least an hour. Season with salt and pepper and cook until the cuttlefish is tender on the bite and the seasoning has thickened.



Bomboletti alla Sambenedettese



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



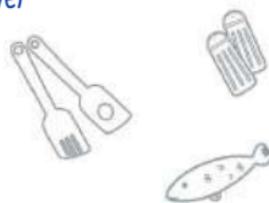
PARTNERS IN SERVICE SRL

"Industria del Pesce"
CEA
"Centro Educativo Ambientale"
www.pissrl.it

Bomboletti alla Sambenedettese

INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

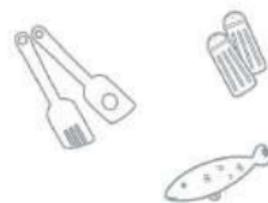
- 1 Kg di lumachine di mare freschissime (ancora vive)
- 1/2 cipolla e uno spicchio di aglio
- 2 bicchieri di vino bianco
- 500 gr di polpa di pomodoro
- un mazzetto di finocchio selvatico
- sale fino e peperoncino



Sciacquate accuratamente le lumachine più volte. Mettete le lumachine in un recipiente e copritele d'acqua fredda. Aggiungete un pugno di sale fino e lasciatele spurgare per 2 ore. Sciacquatele bene di nuovo con acqua e mettetele in una pentola. Copritele a filo sempre con dell'acqua fredda. Aggiungendo un pugno di sale fino. Non appena le lumachine saranno di nuovo uscite dal loro guscio (ci vorranno circa 10 minuti), coprite con un coperchio e accendete la fiamma lasciandola vivace. Lasciatele sul fuoco per 1 ora da quando inizia il bollore. In una pentola, fate soffriggere lo spicchio d'aglio e la cipolla tritata in abbondante olio evo. Versatevi le lumachine annaffiandole con il vino bianco. Non appena il vino sarà sfumato. Aggiungete la polpa di pomodoro ed il sale (due prese abbondanti) girando bene il tutto.

INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- 1 kg of fresh sea snails (still alive)
- 1/2 onion and a clove of garlic
- 2 glasses of white wine
- 500 gr of tomato pulp
- a bunch of wild fennel
- fine salt and chilli



Rinse the snails thoroughly several times. Put the sea snails in a container and cover them with cold water. Add a handful of salt up and let it drain for 2 hours. Rinse them well again with water and put them in a saucepan. Always cover them with cold water, adding a handful of fine salt. As soon as the sea snails will be again get out of their shell (it will take about 10 minutes), cover with a lid and light the flame leaving it lively. Leave them on fire for 1 hour from when the boil begins. In a saucepan, sauté it clove of garlic and chopped onion in abundant extra virgin olive oil. Pour in the sea snails watering them with white wine. As soon as the wine has evaporated, add the tomato pulp and salt (two abundant holds) turning all well.

Brodetto alla Sambenedettese



"FISH & CHEAP": Sostenibile - Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



PARTNERS IN SERVICE SRL

"Ambiente e Pesca"
CEA
"Centro Educativo Ambientale"
www.pissrl.it

Brodetto alla Sambenedettese

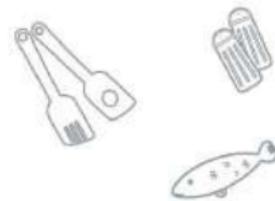
INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 700 gr di pesce misto (totani, coda di rospo, cefalo, gallinella, razza, triglia, panocchie, cozze, mazzola, busbana, polpo)
- olio extra vergine di oliva
- peperoncino e cipolla q.b.
- aceto di vino e vino bianco
- peperoni e pomodori verdi
- pane raffermo e sale



INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- 700 gr mixed fish Adriatic (Flying squi, Monk, Grey mullet, Gurnard, Tub gurnard, Thotnback, Red mullet, Mantis srhimp, Mussels, Tub gurnard, Octopus)
- extra virgin oil
- chilli and Onion
- wine vinegard, White wine
- pepperoni, Green Tomato
- bread tosted, salt



In un tegame capiente rosolare nell'olio la cipolla tagliata con il peperoncino. Appena imbiandita aggiungere totani tagliati, sfumare con vino bianco. Unire pomodori verdi e peperoni puliti, tagliare e lasciar cuocere per alcuni minuti. Aggiungere i vari pesci rimasti e sale quanto basta. Aggiungere un pochino di aceto e lasciar cuocere a fuoco lento con il coperchio. Servire il brodetto con del pane raffermo abbrustolito.

In a large saucepan cook the onion with chopped chilli. Just golden add squid and cuttlefish. deglaze with white wine. add tomatoes and green peppers, cleaned and cut and cook for a few minutes. Add various fish remained and salt to taste. add a little vinegar and cook over low heat with the lid. Serve the soup with the bread toasted.

Spaghetti al Sugo di Razza



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



PARTNERS IN SERVICE SRL

"Ambiente e Pesca"
CEA
"Centro Cchiassano Ambientale"
www.pissrl.it

Spaghetti al Sugo di Razza

INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 1 kg ali di razza tagliata a pezzettoni
- 500 gr passata di pomodoro
- 400 gr di spaghetti
- 1 cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 peperoncino
- olio extra vergine di oliva, prezzemolo, sale e pepe q.b.

In una pentola bassa e larga, mettere l'olio, l'aglio e la cipolla tritati, quindi, rosolare. Poi mettere i pezzi di razza, rosolare anch'essi, sfumare con il vino, dopodiché, aggiungere la passata di pomodoro, il peperoncino, un po' di prezzemolo e cuocere a fuoco lento con coperchio chiuso per 20 minuti circa. In ultimo salare e pepare. Intanto, lessare gli spaghetti, scolarli, metterli in una grande ciotola e condirli con abbondante sugo. Spolverizzare con prezzemolo tritato, impiattare e servire con pezzi di razza.

INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- 1 kg breed wings cut into pieces
- 500 gr tomato puree
- 400 gr of spaghetti
- 1 small onion
- 1 clove of garlic
- 1 glass of white wine
- 1 chilli pepper
- extra virgin olive oil, parsley, salt and pepper

In a low and large pot, put the minced oil, garlic and onion, then brown. Then put the breed pieces, brown them too, blend with the wine, then add the tomato puree, the chilli pepper, a little parsley and cook on a low heat with the lid closed for about 20 minutes. Finally salt and pepper. Meanwhile, boil the spaghetti, drain them, put them in a large bowl and season them with plenty of sauce. Sprinkle with chopped parsley, serve and serve with pieces of breed.

Zuppa di Polpo Verace e Ceci



"FISH & CHEAP": Sostenibile. Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



PARTNERS IN SERVICE SRL

"Industria di Pesca"
CEA
"Centro Chiavari Antistante"
www.pissrl.it

Zuppa di Polpo Verace e Ceci

INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 1 polpo verace fresco da 500 gr
- 400 gr di ceci già lessati
- 1 spicchio di aglio
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- prezzemolo fresco
- olio extra vergine di oliva.
- sale e pepe q.b.

Mettere il polpo a congelare per 48 ore. Si possono usare i ceci in scatola per accelerare i tempi, mentre se si scelgono i ceci secchi occorrono 12 ore di ammollo e circa 40 minuti per la cottura. Scaldare un po' di olio in una casseruola dai bordi alti, antiaderente, e aggiungere il polpo facendo rosolare inizialmente solo i tentacoli fino a quando non cominceranno ad arricciarsi. Unire il resto del polpo. Far cuocere a fiamma bassa con il coperchio. Unire un bicchiere d'acqua dopo 15 minuti. Coprire e far cuocere per 40 minuti. Servire la zuppa di ceci e polpo con una fetta di pane croccante e ultimando con prezzemolo fresco tritato, pepe e olio a crudo.

INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- 1 fresh octopus 500 gr
- 400 gr of chickpeas already boiled
- 1 clove of garlic
- ½ glass of dry white wine
- fresh parsley
- extra virgin olive oil.
- salt and pepper

Put the octopus to freeze for 48 hours. Canned chickpeas can be used to speed up the time, while if you choose dried chickpeas it takes 12 hours to soak and about 40 minutes to cook. Heat a little oil in a saucepan with high edges, non-stick, and add the octopus by initially browning only the tentacles until they begin to curl. Add the rest of the octopus. Cook over low heat with the lid. Add a glass of water after 15 minutes. Cover and cook for 40 minutes. Serve the chickpea and octopus soup with a slice of crusty bread and finishing with chopped fresh parsley, pepper and raw oil.

Rombo al Forno con Patate



“FISH & CHEAP”: Sostenibile, Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



PARTNERS IN SERVICE SRL

"Sostenibile e Fresco"
CEA
"Centro Chiusano Antistante"
www.pissrl.it

Rombo al Forno con Patate

INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 700 g di rombo
- 500 g di patate
- 2 spicchi di aglio
- vino bianco secco
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe q.b.

Sciacquare il rombo sotto acqua fredda corrente e poi asciugarlo tamponandolo con un canovaccio o con della carta da cucina. Una volta ben ripulito potrete adagiarlo all'interno di una pirofila cospargendo con dell'olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Aggiungete all'interno della pirofila anche gli spicchi d'aglio ridotti in pezzi oppure schiacciati con l'apposito strumento, cospargendo così tutta la superficie del vostro pesce. Mettete intanto il rombo in forno a 180°C per circa 15 minuti, poi aggiungete il vino bianco e fate evaporare. Aggiungete, quindi, le patate in fette sottili, cospargete con olio extravergine d'oliva, sale e pepe e fate proseguire la cottura per altri 15 minuti. Se lo desiderate in questa fase potete aggiungere anche dei pomodri ridotti in metà o in quarti. Sfnare e servire.

INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- 700 g of turbot
- 500 g of potatoes
- 2 cloves of garlic
- dry white wine
- extra virgin olive oil
- salt and pepper

Rinse the turbot under cold running water and then pat it dry with a cloth or kitchen paper. Once well cleaned, you can place it inside a baking dish, sprinkling with extra virgin olive oil, salt and pepper. Add the garlic cloves, reduced to pieces or crushed with the appropriate tool, inside the baking dish, sprinkling the entire surface of your fish. Meanwhile, put the turbot in the oven at 180 ° C for about 15 minutes, then add the white wine and let it evaporate. Then add the potatoes in thin slices, sprinkle with extra virgin olive oil, salt and pepper and cook for another 15 minutes. If you want it at this stage, you can also add small tomatoes cut in half or quarters. Remove from the oven and serve.

Sogliola al Cartoccio



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



PARTNERS IN SERVICE SRL

"Ambiente e Pesca"
CEA
"Centro Chiusano Ambientale"
www.pissrl.it

Sogliola al Cartoccio

INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 4 sogliole pulite e spellate
- 1 cucchiaino di timo fresco o secco tritato
- 1 cucchiaino di origano fresco o secco tritato
- 4 rametti di rosmarino e di mirto
- 2 spicchi di aglio
- 3 limoni
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe q.b.

Disponi sul piano di lavoro 4 rettangoli abbastanza grandi di alluminio e appoggiaci sopra altrettanti fogli di carta da forno. Disponi al centro di ogni foglio due o tre fette di limone (in base alla dimensione delle sogliole), qualche fettina di aglio, un rametto di mirto e uno di rosmarino, quindi adagiaci sopra le sogliole. cospargile con il timo e l'origano tritati, un pizzico di sale e una macinata di pepe. poi condiscile con un cucchiaino di olio ciascuna e chiudi a pacchetto prima i fogli di carta da forno e poi richiudi saldamente i fogli di alluminio, in modo che durante la cottura, il vapore rimanga all'interno dei cartocci. Trasferisci i pacchetti sulla placca del forno o su di una teglia dai bordi bassi e mettili a cuocere in forno preriscaldato in modalità statica a 200 °C per 15-20 minuti, trascorsi i quali potrai sfornare i cartocci e lasciarli riposare per 3-4 minuti, prima di servirli in tavola ed aprirli.

INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- 4 clean soles
- 1 tablespoon chopped fresh or dried thyme
- 1 tablespoon chopped fresh or dried oregano
- 4 sprigs of rosemary and myrtle
- 2 cloves of garlic
- 3 lemons
- extra virgin olive oil, salt and pepper

Place 4 fairly large rectangles of aluminum on the work surface and place four sheets of parchment paper on top. Arrange two or three slices of lemon in the center of each sheet (depending on the size of the sole), a few slices of garlic, a sprig of myrtle and one of rosemary, then lay them on top of the sole. sprinkle with the chopped thyme and oregano, a pinch of salt and a pinch of pepper, then season with a spoonful of oil each and close the sheets of parchment paper first and then firmly close the aluminum sheets, so that during cooking, the steam remains at the inside the cartocci. Transfer the parcels to the oven plate or to a pan with low edges and bake them in a preheated oven in static mode at 200 °C for 15-20 minutes, after which you will be able to take out the cartocci and leave them to rest for 3-4 minutes, before serving them and opening them.

Gallinella all'Acquapazza



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco

mipaaf

ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



PARTNERS IN SERVICE SRL

"PIÙ INDUSTRIA"

"Ambiente e Pesca"

CEA

"Centro Educativo Ambientale"

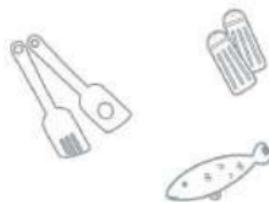
www.pissrl.it

Gallinella all'Acquapazza

INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

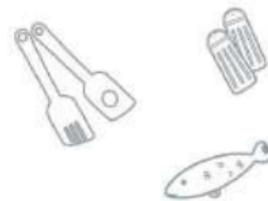
- ° 1. 2 Kg di piccole gallinelle
- ° 500 g di pomodorini
- ° 2 spicchi di aglio
- ° un mazzetto di prezzemolo
- ° olio extra vergine di oliva
- ° sale e pepe q.b.

Squamate i pesci. eviscerateli, eliminate le pinne e le branchie e lavateli. In un tegame a bordo alto scaldate un filo di olio con gli spicchi di aglio e qualche rametto di prezzemolo. Unite i pesci e fateli insaporire per qualche istante. Lavate i pomodorini, tagliate i più piccoli a metà e i più grandi a spicchi, e metteteli nel tegame. Versate nella pentola anche una tazza di acqua calda e un pizzico di sale, coprite e fate cuocere per 10 minuti. Quindi togliete il tegame dal fuoco e lasciate riposare il pesce a recipiente coperto per 10 minuti. Al momento di servire spolverizzate con una macinata di pepe. Potete anche insaporire le gallinelle con un bicchiere di vino bianco secco: aggiungetelo al posto dell'acqua calda, alzando il fuoco: quando il vino sarà evaporato riabbassate la fiamma.



INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 1. 2 Kg of small hens
- ° 500 g of cherry tomatoes
- ° 2 cloves of garlic
- ° a bunch of parsley
- ° extra virgin olive oil
- ° salt and pepper



Scale the fish, eviscerate them, remove the fins and gills and wash them. In a saucepan with a high rim, heat a drizzle of oil with the cloves of garlic and a few sprigs of parsley. Add the fish and let them flavor for a few moments. Wash the cherry tomatoes, cut the smaller ones in half and the larger ones into wedges, and put them in the pan. Also pour a cup of hot water and a pinch of salt into the pot, cover and cook for 10 minutes. Then remove the pan from the heat and let the fish rest in a covered container for 10 minutes. When serving, sprinkle with a pinch of pepper. You can also flavor the chickens with a glass of dry white wine: add it instead of hot water, raising the heat: when the wine has evaporated, lower the flame.