



# ECOFESTIVAL

DELLA CUCINA MARINARA E DEL BRODETTO SAMBENEDETTESE

## RICETTARIO

*del* **MARE**

LA CUCINA ~ IL MARE ~ LE TRADIZIONI





**E**cofestival della cucina marinara e del brodetto sambenedettese nasce dalla volontà di coniugare le ricette della tradizione marinara con le tematiche di sostenibilità e rispetto dell'ambiente marino.

Il patrimonio culturale sambenedettese è strettamente legato alla sua storia marinara di pesca: valorizzarlo significa diffondere sia la conoscenza delle sue tradizioni, sia del Mare Adriatico su cui esse si fondano.

Nell'introduzione di questo ricettario ci sono consigli utili per la scelta e l'acquisto del pesce, oltre alle buone pratiche da seguire per consumare pesce nel pieno rispetto dell'ambiente marino e dei suoi equilibri.

Di seguito sono presentate 20 ricette che riguardano sia piatti "rappresentativi" del patrimonio sambenedettese, sia altri con dei protagonisti meno conosciuti.

Per scoprire curiosità sugli animali presentati nelle ricette e sul mondo della pesca, vi invitiamo a visitare il sito [www.ecofestivalsbt.it](http://www.ecofestivalsbt.it) e consultare le sue schede digitali e molti altri contenuti.

Ci auguriamo che, grazie a questo libricino, comprare pesce non sia più una "lotteria", ma una scelta consapevole e un piacere sia per noi che per l'ambiente.



# BUONE PRATICHE PER L'ACQUISTO E IL CONSUMO DEL PESCE

# 5 COMANDAMENTI

Il pesce rappresenta un alimento eccellente e imprescindibile per una dieta sana e completa. Al momento dell'acquisto dobbiamo tenere in mente 5 principi fondamentali:

## **1. Scegli pesce locale**

Favorisci le specie pescate nei nostri mari, per ridurre l'impatto ambientale e sostenere la pesca locale e artigianale.

## **2. Valorizza le specie dimenticate**

Molti pesci poco noti sono eccellenti in cucina e abbondanti in natura. Imparare a cucinarli aiuta il mare e arricchisce la nostra dieta.

## **3. Rispetta la stagionalità**

Come per frutta e verdura, anche il pesce ha i suoi tempi. Evita le specie in riproduzione e prediligi quelle abbondanti in stagione.

## **4. Controlla l'origine e il metodo di pesca**

Leggi le etichette: prediligi il pescato proveniente da zone FAO locali e con metodi a basso impatto.

## **5. Varia le tue scelte**

Alternare le specie riduce la pressione su quelle più richieste e garantisce una dieta più varia, equilibrata e sostenibile. Negli ultimi anni abbiamo assistito a una crescente presenza di "Specie aliene", ovvero specie provenienti da altri mari che si sono stabilite nelle nostre acque. La scelta di questi prodotti è da preferire non solo da un punto di vista ecologico, ma anche gastronomico: una dieta varia è salutare, nutriente e benefica.

# Occhio alla CARTA DI IDENTITÀ



Per conoscere il tipo di pesce, la provenienza e molte altre informazioni su ciò che stiamo comprando non occorre essere lupi di mare: basta leggere l'apposita etichetta.

Le prime informazioni che troviamo riguardano il nome comune e scientifico dell'animale, oltre ovviamente al prezzo di vendita.

Lo stato di conservazione dà un indizio sulla provenienza: il **pesce fresco** è solitamente locale, mentre il **decongelato** proviene da altri mari.

DENOMINAZIONE COMMERCIALE		SEPPIA	
DENOMINAZIONE SCIENTIFICA		Sepia officinalis	
€	29,90	AL KG.	
FRESCO	<input checked="" type="checkbox"/>	CONGELATO	<input type="checkbox"/>
ZONA FAO: 37.2.1		DECONGELATO <input type="checkbox"/>	
MARE <input checked="" type="checkbox"/>		ADDITIVI:	
ACQUE DOLCI <input type="checkbox"/>		METODO DI CATTURA: Reti da traino	

Infine troviamo informazioni dettagliate sul **metodo di cattura**, che può comprendere attrezzi trainati da pescherecci oppure quelli da posta utilizzati dalla piccola pesca artigianale. In ogni caso è riportato con esattezza il mare di provenienza, indicato dal codice della **Zona FAO** oppure dal nome per esteso (ad esempio Mare Adriatico). Il cartello specifica anche se il pesce proviene da appositi **allevamenti**: il prezzo è solitamente minore rispetto al pescato, ma spesso vengono utilizzati antibiotici e il loro impatto ecologico non è trascurabile.





# *Pesce a...* MIGLIO ZERO



Scegliendo un prodotto locale, e dunque fresco, possiamo sostenere i pescatori della nostra comunità e trarre un notevole beneficio in termini di qualità e gusto. Evitando di sfruttare la grande distribuzione, inoltre, ridurremo notevolmente l'impatto ambientale rendendo superfluo il trasporto a lunga distanza di pesce da altri mari.



La FAO - Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura - ha suddiviso i mari del mondo in "zone" contraddistinte da un diverso numero per rendere più semplice la tracciabilità dei prodotti ittici. Il Mediterraneo, zona FAO 37, è stato ulteriormente diviso in sotto-zone: il pesce del nostro mare, cioè dell'Adriatico centro-settentrionale, è indicato dal **Zona FAO 37.2.1.**

# *Fresco, freschissimo anzi..* CONGELATO

Il pesce può essere congelato subito dopo la cattura, in modo da permetterne una lunga conservazione e poterlo mettere in freezer fino al momento del consumo. Il congelamento, tuttavia, presenta anche degli aspetti negativi: oltre al citato impatto ambientale del trasporto, le carni del pesce modificano le loro proprietà, con il risultato di un sapore inferiore rispetto a quello del prodotto fresco.

Il pesce fresco, tuttavia, decade rapidamente: come riconoscere quello freschissimo da uno che ha già iniziato a rovinarsi?

Innanzitutto, seguiamo il nostro naso: il prodotto fresco ha un **odore** marino gradevole, delicato e non pungente; in caso di avaria invece sentiremmo una sgradevole puzza.

Anche la vista è nostra alleata nell'analisi del pesce:

- *Il pescato fresco ha un aspetto pieno e vivace. Gli occhi devono essere pieni, lucidi e sporgenti; un occhio incavato, rinsecchito e opaco indica un pesce “vecchio”.*
- *La **pelle** deve essere tesa, con colori vivaci e scaglie ben aderenti al corpo; pelle raggrinzita, colori spenti e scaglie che cadono facilmente sono pessimi indizi.*
- *Le **branchie** sono turgide e caratterizzate da un colore rosso vivo o rosa; un pesce rovinato ha branchie di colore scuro, grigio-bruno, di aspetto sgradevole.*

Anche il tatto, infine, rappresenta un ottimo indicatore di qualità:

- *Le **carni** del pesce fresco sono sode, non si disfano facilmente e restano ben aderenti alla spina dorsale; carni molli, flaccide e facilmente disfabili indicano una pessima conservazione.*
- *I **visceri** freschi sono consistenti e ben distinguibili, mentre in caso contrario sono rammolliti e in disfacimento. e.*



# Uno sguardo al calendario

Le specie ittiche subiscono variazioni numeriche in base alla stagione a causa del proprio ciclo vitale. Ciò significa che, così come frutta e verdura variano in base alla stagione sulla terraferma, anche i pesci hanno un relativo periodo di pesca e consumo.

Per sapere quale pesce è bene mangiare in base al periodo si può consultare il cosiddetto **Calendario ittico**. Questo prende in considerazione l'abbondanza e lo stato di crescita dei vari pesci, andando a suggerire la stagione migliore per pescarli senza pesare eccessivamente sull'integrità della popolazione. Solitamente si evita il periodo di riproduzione di una specie, in modo tale da consentire la rigenerazione della popolazione.

**Attenzione** anche alla **taglia minima**: molte specie di pesci hanno una lunghezza minima di cattura consentita. I pesci piccoli, o sotto-taglia, non hanno ancora raggiunto l'età minima per riprodursi e la loro pesca andrebbe quindi ad incrinare la capacità rigenerativa della specie.

Effettuando una scelta consapevole possiamo adottare un comportamento più rispettoso dei ritmi naturali del mare, a beneficio nostro e delle comunità di pescatori che grazie ad un mare sano possono prosperare."





INVERNO

PRIMAVERA

ESTATE

AUTUNNO

Alice				
Boga				
Bomboletto				
Canocchia				
Cefalo				
Gallinella				
Ghiozzo				
Grancella				
Granchio Blu				
Lanzardo				
Merluzzo				
Mormora				
Murice				
Pagello				
Pesce Prete				
Pesce Serra				
Sarago				
Scafarca				
Scorfano				
Seppia				
Sogliola				
Suro				
Tracina				
Triglia				



# Specie tradizionali e FUORI DAL CORO

In pescheria solitamente la nostra scelta ricade sempre sui soliti pesci; fra tutte le specie possibili, infatti, sono poche quelle che conosciamo e il cui sapore ci è familiare. Queste vengono definite “**tradizionali**”, poiché vantano innumerevoli ricette nella tradizione culinaria italiana e fanno ormai parte del nostro patrimonio culturale.

Altri tipi di pesce, invece, vengono quasi del tutto trascurati e quasi mai finiscono sulle nostre tavole: sono le cosiddette specie **neglette**. Il loro acquisto presenta una serie di notevoli benefit, a cominciare dal prezzo: le specie neglette hanno un costo molto più basso delle tradizionali. Il secondo benefit è di tipo ecologico: essendo pescate meno, sono molto abbondanti in natura. Aumentando la domanda, e quindi la pesca, non andremmo ad intaccare le loro popolazioni ed aiuteremmo ad alleviare la pressione sulle specie tradizionali, favorendone il recupero. Il terzo benefit è di tipo gastronomico: le specie neglette non hanno nulla da invidiare alle tradizionali in termini di gusto, e possiedono proprietà organolettiche e nutrizionali particolarmente benefiche per l'organismo. Acquistare una negletta permette di variare la nostra dieta abituale ed ampliare l'orizzonte dei sapori; anche l'ambiente e il portafoglio ci ringrazieranno.

Non dimentichiamoci delle specie **aliene**! Sono chiamate così quelle che arrivano da mari lontani e hanno trovato una nuova casa nel nostro. Eradicare una specie aliena in mare è un'operazione impossibile; l'unica azione concreta che possiamo fare per limitarne la diffusione è... mangiarle. Pescando una specie aliena si può limitarne attivamente il numero, aiutando anche le specie locali a non venire soppiantate dall'invasore. Il mare sta cambiando in fretta e l'unico modo che abbiamo per agire con efficacia è adeguare le nostre abitudini alle nuove condizioni, arricchendo ulteriormente la nostra tradizione.

# *I sorvegliati speciali*

In pescheria possiamo trovare alcuni pesci che sarebbe meglio evitare, sebbene ci siano familiari. Il **salmone**, ad esempio, proviene da allevamenti intensivi dove viene nutrito con mangimi e sottoposto a pesanti cure antibiotiche. Oltre a ciò, gli allevamenti sono scarsamente sostenibili e possono causare gravi danni ecologici in caso di rottura.

Il **tonno rosso** e il **pescce spada** sono pesci pesantemente sfruttati, tanto da rendere necessaria l'imposizione di rigide quote di cattura per garantirne la sopravvivenza. Inoltre, essendo entrambi al vertice della catena alimentare, tendono ad accumulare metalli pesanti e sostanze dannose nelle loro carni, per cui un consumo limitato sarebbe buona norma da seguire anche da un punto di vista sanitario.

L'Italia è uno dei Paesi in cui si consuma più carne di squalo al mondo. Il **palombo**, il **gattuccio**, la **verdesca** e lo **spinarolo** sono solo alcuni degli squali che possiamo trovare in vendita; la loro carne è molto apprezzata ed è anche annoverata in molte ricette della tradizione, come nel caso del palombo nel brodetto alla sambenedettese.

Gli squali finiscono nelle reti assieme agli altri pesci, ma a differenza di questi ultimi hanno un ciclo vitale molto lungo e una crescita lenta; mentre gli altri pesci possono rigenerare la popolazione in breve tempo, squali e razze non possono farlo. Avendo grandi dimensioni, inoltre, i giovani non riescono a fuggire dalla rete e vengono catturati in grandi quantità. Di conseguenza, quasi tutte le specie di squalo del Mediterraneo sono oggi considerate a rischio di estinzione.

**Non tutto è perduto però:** tramite la consapevolezza possiamo limitare il consumo di questi animali, così da far diminuire sempre più la domanda di carne di squalo. Molti altri pesci rappresentano un'alternativa altrettanto valida, se non migliore, allo squalo; scegliendo una specie negletta l'ecosistema ne sarà doppiamente grato.







RICETTARIO  
*del* MARE  
LA CUCINA ~ IL MARE ~ LE TRADIZIONI



# SEPPIE e PISELLI

( Ricetta x4 persone )

- 700 g di seppie fresche
- 300 g di piselli
- Peperoncino
- 1 Cipolla
- 50 ml vino bianco
- 400 g polpa di pomodoro
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale e Pepe



Sciacquate e pulire le seppie con cura: rimuovete i visceri, l'osso, gli occhi, il becco e la pelle da ciascuna seppia. Tagliatele poi a striscioline o pezzetti di dimensioni simili, per evitare cotture differenti. Tritate la cipolla e mettetela ad appassire in olio extravergine di oliva con il peperoncino. Una volta rosolata, aggiungete le seppie a pezzetti e mescolate per insaporire. Salate, pepate e aggiungete il vino bianco, lasciando sfumare a fiamma vivace. Una volta evaporato l'alcol, aggiungete i piselli e la passata di pomodoro: mescolate e lasciare cuocere con un coperchio a fiamma moderata per circa 20 min. Se volete, aggiungete del prezzemolo tritato a fine cottura: le vostre seppie e piselli sono pronte! Buon appetito!



# GRANCHIO BLU

## in PADELLA

Ricetta dello chef Federico Palestini ( Ricetta x2 persone )

- 6 granchi blu medio-grandi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- Olio Extravergine di Oliva
- Mezzo bicchiere vino bianco
- 500 ml acqua calda
- Sale



Sciacquate bene i granchi in acqua corrente e poi, usando forbici robuste, eliminate le zampe e tagliate la punta delle chele. Scoperchiate quindi il corpo eliminando il guscio superiore: sollevate i segmenti addominali, posti al di sotto del corpo, e tirateli all'indietro e verso l'alto, sollevando l'intero carapace. Eliminate poi le branchie del granchio, simili a barbette scure di forma lamellare. In una padella larga mettete a scaldare olio extravergine di oliva, un aglio schiacciato in camicia e un rametto di rosmarino; una volta che i profumi saranno stati rilasciati, aggiungete i granchi e lasciateli rosolare. Sfumate con il vino bianco e aggiungete l'acqua calda, creando una sorta di brodo; lasciatelo ritirare finché non diverrà un sughetto cremoso. Aggiustate di sale e servite i granchi con il loro intingolo.

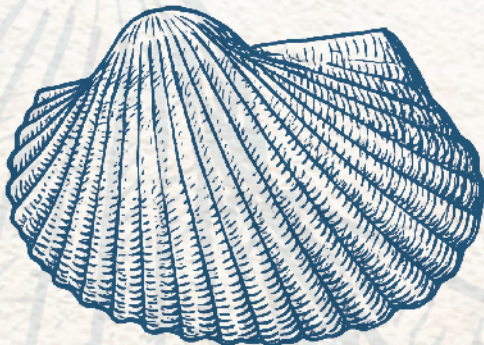
Buon appetito!

**Consiglio :** Per rendere la ricetta più veloce potete semplicemente dividere a metà il corpo dei granchi tagliandolo con un coltello, anziché togliere il carapace e pulirne le interiora: la ricetta sarà altrettanto gustosa, ma leggermente più verace a tavola.

# SCAFARCA GRATINATA

Ricetta dello chef Federico Palestini ( Ricetta x10 persone )

- *40 vongole scafarca*
- *Succo di limone*
- *Pangrattato*
- *1 rametto di rosmarino*
- *Olio Extravergine di Oliva*
- *Aglio*



Innanzitutto, sciacquate e lavate accuratamente i gusci delle scafarca per eliminare tutte le impurità che vi sono attaccate; dopodiché, mettetele a bollire finché le valve non si saranno aperte. Scolatele e separate la polpa delle scafarca da ogni guscio, mettendo da parte una valva della conchiglia e scartando l'altra. Sciacquate con cura i molluschi estratti e poi metteteli in una ciotola a marinare per 10 minuti con abbondante succo di limone. Nel frattempo tritate finemente aglio e rosmarino e aggiungeteli al pangrattato, ammolando il tutto con olio di oliva. Prendete ogni vongola e panatela bene, rimettendola poi all'interno del guscio che avete tenuto da parte; disponetele su una teglia e gratinatele in forno per cinque minuti. Le vostre scafarca sono pronte!



# ALICI *alla* SCOTTADITO

( Ricetta x4 persone )

- 800 g di alici freschissime
- 2 spicchi d'aglio
- 300 g di pangrattato
- Prezzemolo tritato q.b.
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva



Pulite le alici, rimuovendo testa e interiora, e sciacquatele sotto acqua corrente. Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo. In una ciotola, mescolate il pangrattato con l'aglio e il prezzemolo tritati, aggiungendo un pizzico di sale e un filo d'olio. Passate le alici nel composto di pangrattato, premendo leggermente per far aderire bene. Mettetele su una griglia e cuocete per 10-15 minuti in forno già caldo a 180 gradi. Servire immediatamente, accompagnate con una spruzzata di limone fresco.

Buon appetito!

**Lo sapevi che :** I pesci "pelagici" come alici e sardine hanno l'istinto innato di formare enormi gruppi di individui chiamati banchi. Questi vengono formati sin dalla nascita e possono comprendere anche pesci di specie diverse, purché abbiano dimensioni simili tra loro.

# BOMBOLETTI *in* UMIDO

( Ricetta x6 persone )

- 2 Kg di bomboletti freschissimi
- 1 Kg di passata di pomodoro
- Cipolla
- 1 bicchiere di Vino bianco
- Olio Extravergine di Oliva
- Finocchietto selvatico
- Alloro, Maggiorana, Origano, Rosmarino
- Sale q.b.
- Peperoncino



Sciacquate i bomboletti con cura e metteteli a spurgare in acqua fresca e salata per circa 1 ora. Una volta fuoriusciti dal guscio, metteteli a bollire in acqua salata per circa 30 minuti. Al termine della cottura sciacquateli di nuovo mescolando con vigore, in modo tale da far distaccare il piccolo opercolo coriaceo dal corpo delle lumachine.

Prendete poi una pentola capiente e versatevi una base di olio extravergine di oliva, mettendolo a scaldare assieme alla cipolla tritata, peperoncino, odori tritati (alloro, rosmarino, origano e maggiorana) e abbondante finocchietto selvatico. Quando la cipolla comincerà ad appassire unite i bomboletti lessati, lasciandoli rosolare e sfumando il tutto con il vino bianco. Una volta evaporata la componente alcolica aggiungete la passata di pomodoro e un po' d'acqua, aggiustate di sale e lasciate cuocere finché il sugo non sarà ristretto a vostro piacimento.

Buon appetito!



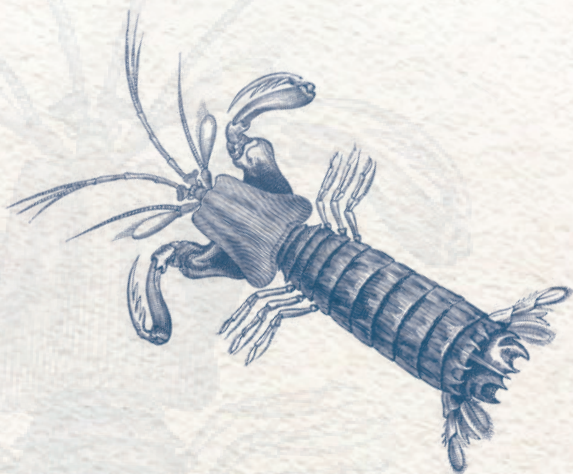
**Consiglio :** I molluschi non devono essere separati dal guscio, ma cuoceranno insieme ad esso; per consumarli ci si dovrà per forza "sporcare le mani" estraendo la polpa con l'ausilio di uno stuzzicadenti.



# SPAGHETTONI *al* SUGO *di* CANOCCHIE

( Ricetta x5 persone )

- 500 g canocchie fresche
- 2 spicchi d'aglio
- Un rametto di rosmarino
- 500 ml passata di pomodoro
- 600 g spaghetti
- Peperoncino q.b.
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale q.b.



In un tegame capiente mettete a scaldare gli spicchi d'aglio tagliati a pezzetti, il peperoncino e un rametto di rosmarino in un letto di olio extravergine. Una volta caldo aggiungete le canocchie tagliate in pezzi, dopo averle lavate bene in acqua corrente e aver tagliato la parte superiore della testa. Fatele rosolare brevemente usando un coperchio e poi aggiungete la passata di pomodoro; aggiustate di sale e lasciate cuocere per circa 10 minuti a fuoco medio. Nel frattempo mettete a cuocere gli spaghetti in acqua bollente e salata; una volta al dente, scolateli e aggiungeteli al sugo di canocchie.

Buon appetito!

**Consiglio :** Le canocchie possono essere messe a cuocere anche intere, ma tagliandole rilasceranno più succhi che andranno a insaporire il pomodoro. Al momento di servire la pasta potete anche servire le canocchie a parte, gustandole separatamente.

# BRODETTO *alla* SAMBENEDETTENSE



( Ricetta x4 persone )

- Circa 2 Kg di pesce misto  
(Seppie, Gallinelle, Scorfani, Tracine, Pesci prete, Rane pescatrici, Triglie, Razza)
- 500 g di peperoni verdi
- 500 g di pomodori verdi
- Cipolla
- Mezzo bicchiere di Aceto di vino bianco
- Peperoncino q.b.
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale q.b.



Pulite i pesci: eviscerateli, squamateli e, se necessario, tagliate le pinne. Tagliate le seppie a pezzi medi; spellate e decapitate le rane pescatrici. Usate pesci di dimensioni simili per una cottura uniforme. In un tegame ampio, soffriggete cipolla a pezzi e peperoncino in abbondante olio. Unite le seppie e cuocete a fuoco basso con coperchio. Aggiungete peperoni e pomodori a pezzi, salate e fate appassire. Alzate la fiamma, sfumate con aceto, poi unite i pesci in ordine di cottura: prima scorfani, tracine, gallinelle; poi pesci prete, razza, code di rospo; infine le triglie. Non mescolate, ma muovete il tegame delicatamente. Salate e cuocete coperto per 15-20 minuti. Il brodetto è pronto quando le carni si staccano dalla lisca. Servite con pane abbrustolito.

**Consiglio :** - I pesci che compongono il brodetto non devono essere necessariamente gli stessi ogni volta: si può anche variare la loro composizione in base al gusto personale. Il brodetto stesso nasce come piatto "malleabile", che veniva cucinato dai pescatori in base a ciò che restava invenduto o che era disponibile a bordo in base al pescato. Provate combinazioni di pesci sempre nuove per scoprire sempre nuovi gusti!

- Molte ricette del brodetto prevedono l'uso di squali come il Palombo; essendo questi animali molto sensibili alla pesca, vi abbiamo proposto una versione "shark-free" della ricetta in modo da soddisfare ugualmente il palato e rispettare l'ambiente marino.



# SOGLIOLA *al* VINO BIANCO

( Ricetta x3 persone )

- 6 sogliole medio-grandi
- Farina 00
- 1 bicchiere di Vino bianco
- Aglio
- Olio Extravergine di Oliva
- Prezzemolo
- Sale q.b.



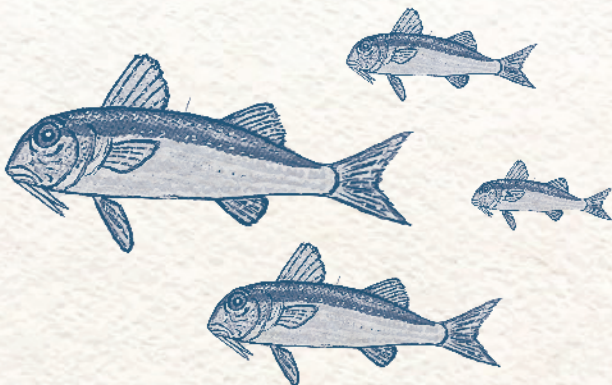
Pulite le sogliole eviscerandole, sciacquandole e togliendone la pelle, poi passatele sulla farina imbiancando entrambi i lati. In un tegame ampio versate un letto d'olio e l'aglio tritato a pezzettini; lasciatelo scaldare e poi aggiungete le sogliole, aggiustandole con un pizzico di sale. Non appena cominceranno ad essere dorate in entrambi i lati aggiungete il vino bianco e lasciatelo sfumare. A fine cottura guarnite con il prezzemolo tritato e servitele con il loro intingolo.

Buon appetito!

# TRIGLIE *in* GUAZZETTO

( Ricetta x4 persone )

- 12 Triglie grandi
- 1 Cipolla rossa
- 2 Pomodori quasi acerbi
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale q.b.
- Prezzemolo q.b.



Innanzitutto lavate, eviscerate e desquamate con cura le triglie. Prendete un tegame ampio con i bordi alti e versate un letto d'olio al suo interno; aggiungetevi la cipolla tagliata grossolanamente, fatela appassire e aggiungete i pomodori non ancora maturi tagliati a pezzettoni. Quando questi ultimi inizieranno ad ammorbidirsi adagiate con cura le triglie, aggiustate di sale e lasciatele cuocere a fiamma media coprendo con un coperchio. I pesci non devono essere girati o toccati eccessivamente, per evitare che si sfaldino. I succhi delle triglie e dei pomodori creeranno un gustoso sughetto che dovrà risultare abbastanza liquido sul piatto. Quando la carne delle triglie si distacca con facilità dalla lisca, la cottura è terminata: decorate il tutto con del prezzemolo tritato e servite accompagnando con pane abbrustolito.

Buon appetito!

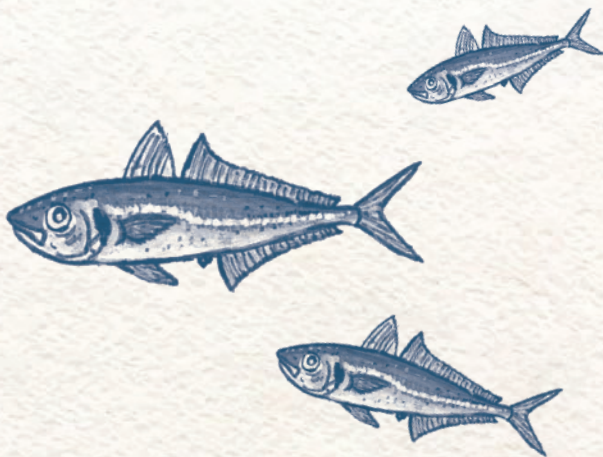
**Consiglio :** Il "guazzetto" è una ricetta adattabile a molti pesci, ideale dunque per seguire la stagionalità del mare. Possibili varianti di questa ricetta prevedono gallinelle, sogliole o busbane, da usare sia da sole che insieme in una sorta di "brodetto light".



# LINGUINE *al* BATTUTO DI SURO

( Ricetta x4 persone )

- 2 *Suri grandi*
- *Olio Extravergine di Oliva*
- 2 *Spicchi d'aglio*
- *Pomodorini*
- *Timo, Maggiorana*
- *Sale q.b.*
- *Limone con buccia edibile*
- *Linguine*



Sciacquate i suri, eviscerateli e ricavatene i filetti, separando con cura la carne dalla lisca ed eliminando le spine laterali con una pinzetta (per comodità potete anche farli sfilettare dal pescivendolo). Mettete i filetti su un tagliere e passateli al coltello finché non avrete ottenuto una polpa sminuzzata abbastanza finemente. In una pentola mettete a scaldare una base d'olio, l'aglio schiacciato e un rametto di timo; dopo aver lasciato profumare aggiungete anche i pomodorini tagliati a pezzi. Fateli rosolare e quando saranno appassiti aggiungete il battuto di suri; aggiustate di sale e fate cuocere 2-3 minuti con un coperchio, evitando che il pesce diventi stracotto. In ultimo aggiungete foglie di timo e maggiorana e profumate il sugo grattugiando la parte gialla della buccia di un limone. Nel frattempo cuocete le linguine in acqua salata e, una volta al dente, mettetele nella padella con il sugo. Fatele saltare per qualche minuto aggiungendo acqua di cottura in caso diventi troppo secco, quindi servite in tavola. Buon appetito!

# INVOLTINI *di Melanzane con* LANZARDO, FAGIOLINI E POMODORO

( Ricetta x4 persone )

- 500 g di Lanzardi
- Melanzane viola
- 150 g di Fagiolini lessi
- 100 g Pomodorini
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale q.b.
- Basilico



Pulite e lavate il pesce dopodiché, con un coltello affilato, ricavatene dei filetti separando la carne dalla lisca ed estraendo le spine centrali con una pinzetta (potete farli sfilettare anche dal pescivendolo). Tagliate le melanzane in fette di circa mezzo cm di spessore (considerate circa 3 fette a persona) e cuocetele su una griglia rovente o una piastra finché non si formeranno le caratteristiche linee scure. Nel frattempo preparate il ripieno: tagliate a pezzetti i pomodorini, i filetti di lanzardo e i fagiolini lessati. Posizionate il tutto al di sopra delle fette di melanzana grigliate, dopodiché chiudetele con uno stuzzicadenti per formare un involtino. Posizionate gli involtini su una teglia con carta antiaderente, conditeli con un filo d'olio e di sale e fateli cuocere in forno a 160° C per 10 minuti. Al termine della cottura decorate gli involtini con una foglia di basilico e servite. Buon appetito!

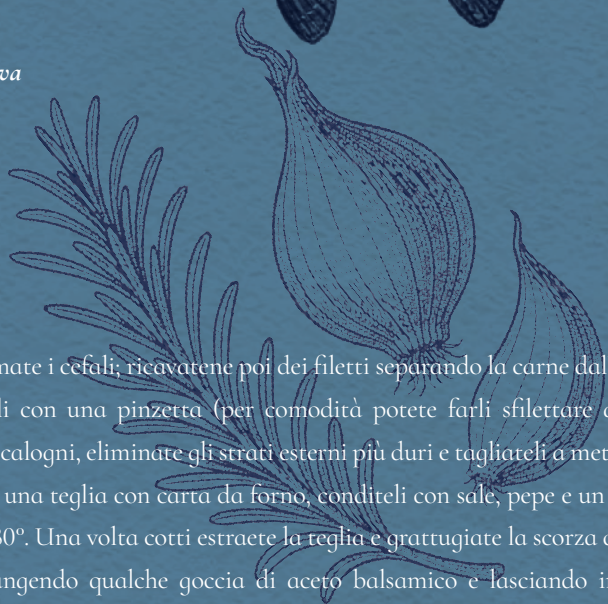


# CEFALO ARROSTITO *al*

## ROSMARINO e SCALOGNO

( Ricetta x4 persone )

- 4 Cefali
- 500 g di Scalogno
- 1 Arancia con buccia edibile
- Rosmarino
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Aceto balsamico



Lavate, eviscerate e desquamate i cefali; ricavatene poi dei filetti separando la carne dalla lisca ed eliminando le spine laterali con una pinzetta (per comodità potete farli sfilettare anche dal pescivendolo). Prendete gli scalogni, eliminate gli strati esterni più duri e tagliateli a metà in senso verticale. Disponeteli poi in una teglia con carta da forno, conditeli con sale, pepe e un filo d'olio e fateli cuocere in forno a 180°. Una volta cotti estraete la teglia e grattugiate la scorza di arancia sopra ogni scalogno, aggiungendo qualche goccia di aceto balsamico e lasciando insaporire. Prendete una padella e versatevi un filo d'olio, fatelo scaldare e adagiate i filetti di cefalo dal lato della pelle. Fateli cuocere a fuoco medio finché la pelle non sarà diventata croccante, evitando però di muoverli o girarli. Aggiungete il rosmarino e il sale; quando la carne sarà diventata bianca il cefalo sarà pronto. Servite i filetti di cefalo insieme agli scalogni.

Buon appetito!

# PAGELLO *al Cartoccio* AL LIMONE

( Ricetta x3 persone )

- 3 Pagelli
- Olio Extravergine di Oliva
- 2 Limoni
- Rosmarino o Salvia
- Sale e Pepe q.b.
- Prezzemolo q.b.



Lavate, desquamate ed eviscerate i pagelli. Posizionateli su un foglio di alluminio e condite l'interno del pesce con rosmarino o salvia, sale, pepe e un'emulsione di olio d'oliva e limone. Chiudete il cartoccio e fate cuocere in forno a 180°C per circa 30 minuti. Servite il pagello versandovi sopra altra emulsione di olio e limone e decorandolo con prezzemolo tritato e una fettina di limone.

Buon appetito!



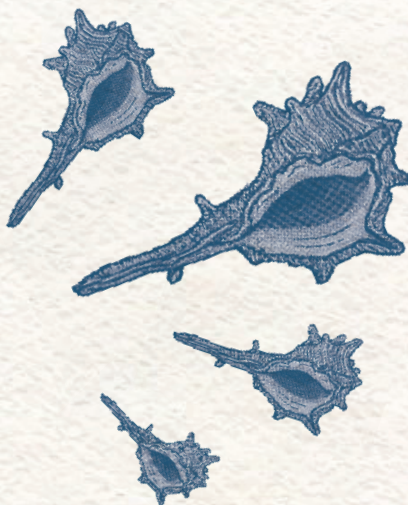


# TAGLIATELLE

## *al Sugo di* MURICE

( Ricetta x4 persone )

- 1 Kg di Murici
- 250 g di tagliatelle secche
- 500 g Passata di pomodoro
- 1 Scalogno
- Finocchietto selvatico
- 1 Spicchio d'aglio
- Vino bianco
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

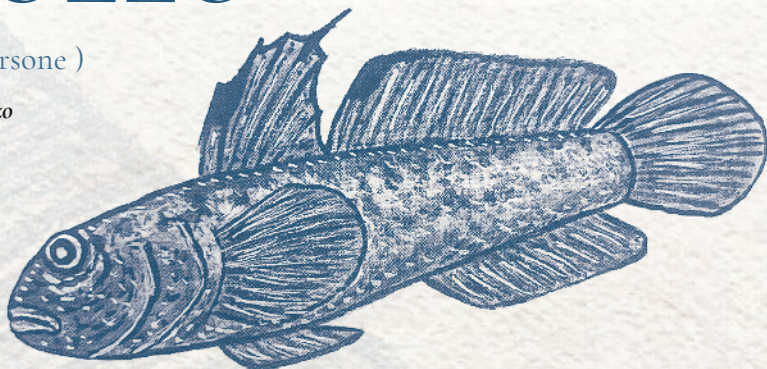


Lavate i murici e fateli bollire in acqua salata. Raggiunta la cottura, scolateli e separate ciascun mollusco dal suo guscio utilizzando uno stuzzicadenti. Ottenuta tutta la polpa, tritatela grossolanamente con un coltello. In una padella versate abbondante olio extravergine d'oliva, lo scalogno tritato e l'aglio diviso a metà; quando lo scalogno comincerà ad appassire unite il trito di murici e fatelo rosolare. Sfumate con vino bianco e, dopo che l'alcol sarà evaporato, aggiungete la passata di pomodoro e il finocchietto selvatico tritato. Allungate il tutto con un po' d'acqua, aggiustate di sale e fate cuocere per 15 minuti. Nel frattempo cuocete le tagliatelle in acqua salata, scolatele e conditele con il sugo di murici; finite il piatto con un filo d'olio a crudo e una spolverata di pepe. Buon appetito!

# ZUPPETTA *di* GHIOZZO

( Ricetta x4 persone )

- 800 g di Ghiozzo
- Cipolla
- Sedano
- Carota
- 1 Patata
- 1 Pomodorino
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale q.b.
- Pastina o riso bianco



Lavate, eviscerate e desquamate i ghiozzi. In una pentola versate un filo d'olio e mettete a scaldare la cipolla, la carota, il sedano, la patata (senza buccia) e il pomodorino; rosolateli brevemente e coprite il tutto con abbondante acqua, per poi aggiungere il sale e i ghiozzi puliti. Lasciate bollire il brodo per almeno 30 minuti finché la carne dei ghiozzi non comincerà a sfaldarsi. Al termine della cottura eliminate le lische, ormai senza carne, e i pezzi più grandi di verdura. Setacciate il brodo più volte usando un colino a maglia fina, in modo da eliminare con cura eventuali spine e la pelle rilasciata dai ghiozzi: il risultato è un ottimo brodo di pesce in cui potete cuocere una pastina o del riso per trarne una zuppetta al sapore di "buatti".

Buon appetito!

**Consiglio :** Più lascerete restringere il vostro brodo e maggiore sarà il sapore che esso sprigionerà. Il brodo di ghiozzo è eccellente anche per la preparazione di risotti.



# BOGA AL FORNO *con* PATATE e POMODORI



( Ricetta x4 persone )

*4 Boghe medio-grandi*

*Patate*

*Pomodorini*

*Rosmarino*

*Aglione a pezzetti*

*Olio Extravergine di Oliva*

*Timo*

*Scorza di limone*

*Sale q.b.*

*Pepe q.b.*



Lavate le boghe, evisceratele e desquamatele. Fate un paio di incisioni sul fianco del pesce e inseritevi un pezzetto d'aglio, qualche foglia di rosmarino e un pezzetto di scorza di limone. Inserite aglio, limone, rosmarino e un rametto di timo anche nella pancia del pesce. Disponete poi le boghe su una teglia coperta da carta forno. Pelate le patate e tagliatele a fettine molto sottili; tagliate i pomodorini a metà e mettete il tutto sulla teglia con le boghe. Condite le patate con sale, pepe e foglie di rosmarino; condite il tutto con un filo d'olio. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti e servite ben caldo.

Buon appetito!



# MORMORA *Panata* al BURRO

( Ricetta x2 persone )

- 2 Mormore grandi
- 2 Uova
- Pangrattato
- Farina oo
- Olio Extravergine di Oliva
- Limone con buccia edibile
- Prezzemolo q.b.
- Sale e pepe q.b.



Lavate, desquamate e pulite le mormore, dopodiché ricavatene i filetti separando la carne dalla lisca ed eliminando le spine laterali con una pinzetta (per comodità potete farle sfilettare dal pescivendolo). Asciugate bene i filetti e quindi panateli, passandoli in successione nella farina, nell'uovo sbattuto con sale e pepe e nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in una padella e poi adagiatevi i filetti di mormora panati, lasciandoli soffriggere fino a cottura. In un pentolino fate sciogliere il burro aggiungendovi sale, pepe, prezzemolo tritato e scorza di limone; lasciate insaporire brevemente il burro sul fornello e poi versatelo direttamente sopra i filetti di mormora.

Buon appetito!





# PACCHERI *al Sugo* di GRANCELLE

( Ricetta x4 persone )

- 500 g di Grancelle
- 500 g Passata di pomodoro
- 450 g Paccheri
- 2 Spicchi d'aglio
- Olio Extravergine di Oliva
- Sale q.b.
- Prezzemolo q.b.



Sciacquate i granchi con acqua fredda e tagliate il loro corpo a metà usando un coltello. In una padella versate un letto d'olio extravergine di oliva e aggiungete gli spicchi d'aglio schiacciati e incamiciati; dopo che l'olio si sarà scaldato aggiungete anche i granchi e fateli rosolare. Una volta fatti insaporire aggiungete anche il pomodoro, aggiustate di sale e fate

cuocere finché il sugo non si sarà ristretto. Nel frattempo fate cuocere i paccheri in acqua salata; quando saranno al dente scolateli e uniteli al sugo di grancelle. Eliminate l'aglio e guarnite il piatto con prezzemolo tritato.



# PESCE SERRA *al cartoccio* alla MEDITERRANEA

( Ricetta x2 persone )

- 2 Pesci serra
- 200 g di Pomodorini
- Capperi
- Olive nere
- Cipolla
- Origano
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.



In una ciotola unite la cipolla tagliata a spicchi, i capperi, le olive nere e i pomodorini tagliati a pezzi; condite con sale, pepe, origano e un filo d'olio e mescolate per amalgamare il tutto. Lavate, squamate ed eviscerate i pesci serra per poi ricavarne i filetti: con un coltello separate la carne dalla lisca ed eliminate le spine laterali con una pinzetta (per comodità potete farli sfilettare dal pescivendolo). Stendete un pezzo di carta forno e adagiateci sopra un filetto con la pelle verso il basso; versatevi sopra il condimento preparato in precedenza e chiudete la carta forno avvolgendola intorno al pesce. Ripetete questa operazione per ciascun filetto. Disponete poi i cartocci ottenuti su una teglia e fateli cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti.

Buon appetito!

**Consiglio :** Per rendere il condimento dei filetti ancor più gustoso potete passarlo brevemente in padella: fate scaldare l'olio con la cipolla, i capperi e le olive nere e dopo un po' aggiungete i pomodorini. Aggiustate di sale, unite l'origano e il pepe e fateli appassire leggermente. Aspettate che si freddi e usatelo a piacimento.



# SARAGO al SALE

( Ricetta x3 persone )

- 2 saraghi medio-grandi
- 500 g di sale grosso



Sciacquate ed eviscerate i pesci, dopodiché tagliate loro la testa con un coltello affilato. Asciugate bene i saraghi con della carta assorbente e posizionatevi dentro una pirofila da forno. Aggiungete quindi il sale grosso finché non avrete coperto completamente entrambi i pesci, dopodiché compattatelo premendo leggermente con le mani. Mettete la pirofila in forno preriscaldato e fate cuocere per 30 minuti a 180°; quando si sarà formata una crosta dorata sulla superficie del sale, i saraghi saranno pronti. Estraete la pirofila, rompete la crosta con un coltello e servite il pesce in tavola.

Buon appetito!

**Consiglio :** La cottura al sale permette di gustare il pesce nella sua semplicità, ma si può rendere il piatto ancor più sfizioso accompagnandolo con una salsa leggera e gustosa: salsa verde, maionese, burro aromatizzato... sfogate la vostra creatività!





Visita il sito e scarica le ricette

Tel: 3516380479

info@ecofestivalsbt.it



Progetto del Comune di San Benedetto del Tronto, cofinanziato dalla Regione Marche con fondi del Programma Nazionale del Fondo Europeo per gli Affari Marittimi, la Pesca e l'Acquacoltura - Reg. (UE) 2021/1139, Priorità 2, Azione 4. Codice intervento 222402. Promozione