



Ministero della Salute



ASSOITTICA ITALIA



Lo iodio ed il mare...

Un guizzo di salute.

Ricettario della Rete Nazionale degli Istituti
Alberghieri dell'Ittico.





Image by [aleksandarlittlewolf](#) on Freepik

i

Elaborato nell'ambito del protocollo d'intesa tra Assoittica Italia e il Ministero della Salute, il ricettario propone una selezione di piatti con prodotti ittici contenenti iodio. L'iniziativa è stata realizzata coinvolgendo diversi istituti alberghieri affiliati alla Rete Nazionale degli Istituti Alberghieri dell'Ittico.



Lo iodio ed il mare...

Un guizzo di salute.



ASSOITTICA ITALIA

Database

NUTRIENT*in*FISH

Nell'ambito del protocollo d'intesa tra il Ministero della Salute e Assottica Italia, sono previste **iniziative comuni nel settore ittico** con particolare riferimento agli aspetti di sicurezza alimentare ed alle caratteristiche nutrizionali dei prodotti, tese al miglioramento ed alla valorizzazione della filiera dei prodotti ittici verso il consumatore finale.

In tale contesto, è stato elaborato un ricettario che riporta piatti con alcuni prodotti ittici contenenti iodio attraverso il coinvolgimento di diversi istituti alberghieri appartenenti alla Rete Nazionale degli Istituti Alberghieri dell'Ittico.

La riduzione dei disturbi da carenza alimentare di iodio è indicata come obiettivo primario per la salute pubblica sia dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sia dalla Food and Agriculture Organization (FAO). In qualsiasi fase della vita, se la dieta non soddisfa il fabbisogno di iodio richiesto dal nostro organismo, si possono presentare differenti manifestazioni cliniche chiamate in generale "disturbi da carenza iodica". Lo iodio è il costituente fondamentale degli ormoni tiroidei, la tiroxina (T4) e la triiodotironina (T3), i quali svolgono un ruolo estremamente importante sia nelle fasi di accrescimento sia nel mantenimento dell'equilibrio metabolico dell'organismo adulto.

Gravidanza e infanzia sono le fasi in cui gli effetti di una eventuale carenza di iodio possono essere più impattanti poiché gli ormoni tiroidei sono fondamentali per il corretto sviluppo del sistema nervoso centrale. Per soddisfare il fabbisogno giornaliero di iodio, oltre all'utilizzo del sale iodato, è importante consumare alimenti ricchi di questo micronutriente. Tra

le fonti alimentari più ricche di iodio figurano i prodotti ittici¹. È necessario fare una distinzione fra le varie specie ittiche perché ognuna ha valori nutrizionali caratteristici e quindi anche il loro contenuto di iodio può variare notevolmente. Anche se in Europa il 43% del consumo totale dei prodotti ittici è ricoperto da sole 5 specie, le specie ittiche che si possono consumare sono numerose. In particolare, le specie “fonte di iodio”^{2,3} possono essere suddivise nei seguenti gruppi:

- » I **primi della classe** (le specie con il contenuto di iodio maggiore): *Gadus morhua* (Merluzzo nordico), *Gadus macrocephalus* (Merluzzo nordico).
- » I **pesci bianchi**: *Dicentrarchus labrax* (Spigola o branzino pescato), *Merluccius merluccius* (Merluzzo), *Solea solea* (Sogliola), *Spaurus aurata* (Orata da allevamento), *Spaurus aurata* (Orata pescata), *Dentex dentex* (Dentice), *Hippoglossus hippoglossus* (Halibut), *Lophius piscatorius* (Rospo o rana pescatrice), *Oblada melanura* (Occhiata), *Mullus surmuletus* (Triglia di scoglio), *Ictalurus punctatus* (Pesce gatto americano), *Scorpaena scrofa* (Scorfano).
- » I **pesci grassi ma quelli buoni**: *Mugil cephalus* (Cefalo), *Scomber scombrus* (Sgombro), *Anguilla anguilla* (Anguilla di mare e Capitone di mare), *Engraulis japonicus* (Acciuga indopacifica), *Engraulis encrasicolus* (Alice), *Clupea harengus* (Aringa), *Trachurus mediterraneus* (Suro o sugarello), *Salmo salar* (Salmone).

1 Fonte BDA-Banca Dati di composizione degli Alimenti per gli studi epidemiologici in Italia.

2 Fonte database nutrizionale Nutrient in Fish predisposto da Assoittica Italia.

3 USDA, FDA and ODS-NIH Database for Iodine Content of Common Foods.

- » I **molluschi cefalopodi**: *Octopus vulgaris* (polpo), *Loligo vulgaris* (calamaro).
- » I **molluschi bivalvi**: *Ruditapes decussatus* (Vongola verace), *Mytilus galloprovincialis* (Cozza), *Mytilus edulis* (Cozza atlantica), *Crassostrea gigas* (Ostrica concava), *Ostrea edulis* (Ostrica piatta), *Ruditapes philippinarum* (Vongola verace), *Pecten maximus* (Cappasanta atlantica).
- » I **crostacei**: *Maja squinado* (Grancevola o granceola), *Cancer pagurus* (Granciporro atlantico), *Nephrops norvegicus* (Scampo), *Penaeus monodon* (Gambero gigante indopacifico), *Metapenaeus monoceros* (Gamberone monocero).

| i | Per quanto riguarda i pesci di acqua dolce la concentrazione di iodio cambia se provenienti da estuario o da allevamento⁴. I pesci allevati in acqua dolce presentano una concentrazione di iodio inferiore.

4 Il Regolamento (UE) n. 1379/2013 del Parlamento Europeo e del Consiglio, all'art. 35, commi b) e c) indica come informazioni obbligatorie: il metodo di produzione (pescato, pescato in acque dolci, allevato) e la zona in cui il prodotto è stato catturato o allevato.

Esempi di specie ittiche contenenti iodio

Specie	Denominazione	Distribuzione
<i>Gadus macrocephalus</i>	Merluzzo nordico	Oceano Pacifico
<i>Dicentrarchus labrax</i> (farmed)	Spigola o branzino (di allevamento)	Mar Mediterraneo, Mar Nero, Oceano Atlantico
<i>Gadus morhua</i>	Merluzzo nordico	Oceano Atlantico, Mare Artico
<i>Mugil cephalus</i>	Cefalo	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Ruditapes decussatus</i>	Vongola verace	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Theragra chalcogramma</i>	Merluzzo d'Alaska o Pollack d'Alaska	Oceano Pacifico
<i>Mytilus edulis</i>	Cozza atlantica	Oceano Atlantico, Oceano Pacifico, Oceano Indiano, Mar Mediterraneo, Mar Nero, Mare Artico
<i>Macrobrachium rosenbergii</i>	Gambero blu	Oceano Indiano, Oceano Pacifico

Esempi di specie ittiche contenenti iodio

<i>Perna viridis</i>	Cozza verde	Oceano Indiano, Oceano Pacifico
<i>Perna canaliculus</i>	Cozza verde	Oceano Pacifico
<i>Engraulis encrasicolus</i>	Alice	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Mullus surmuletus</i>	Triglia di scoglio	Mar Mediterraneo, Mar Nero, Oceano Atlantico
<i>Ictalurus punctatus</i>	Pesce gatto americano	Oceano Atlantico
<i>Mytilus galloprovincialis</i>	Cozza	Mar Mediterraneo
<i>Scomber scombrus</i>	Sgombro	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico,
<i>Loligo vulgaris</i>	Calamaro	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Solea solea</i>	Sogliola	Mar Mediterraneo, Mar Nero, Oceano Atlantico

Esempi di specie ittiche contenenti iodio

<i>Penaeus esculentus</i>	Mazzancolla indopacifica	Oceano Indiano, Oceano Pacifico
<i>Crassostrea gigas</i>	Ostrica concava	Oceano Atlantico, Oceano Pacifico, Mar Mediterraneo
<i>Homarus gammarus</i>	Pesce gatto americano	Oceano Atlantico
<i>Merluccius merluccius</i>	Merluzzo	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Palinurus elephas</i>	Aragosta	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Crangon crangon</i>	Gambero grigio	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Ostrea edulis</i>	Ostrica o ostrica piatta	Mar Mediterraneo, Mar Nero, Oceano Atlantico
<i>Ruditapes philippinarum</i>	Vongola verace	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Melicertus latisulcatus</i>	Mazzancolla indopacifica	Oceano Indiano, Oceano Pacifico

Esempi di specie ittiche contenenti Iodio

<i>Clupea harengus</i>	Aringa	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Penaeus semi-sulcatus</i>	Mazzancolla indopacifica	Oceano Indiano, Oceano Pacifico
<i>Octopus vulgaris</i>	Polpo	Oceano atlantico, oceano pacifico, oceano indiano, Mar Mediterraneo
<i>Maja squinado</i>	Grancevola o Granceola	Mar Mediterraneo
<i>Cancer pagurus</i>	Granciporro atlantico	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico
<i>Engraulis japonicus</i>	Acciuga indopacifica	Oceano Pacifico
<i>Psetta maxima</i>	Rombo chiodato	Mar Mediterraneo, Mar Nero, Oceano Atlantico
<i>Xiphias gladius</i>	Pesce spada	Mar Mediterraneo, Oceano Atlantico, Oceano Indiano, Oceano pacifico, Mar Nero
<i>Seriola quinqueradiata</i>	Ricciola del Pacifico	Oceano Pacifico

Di seguito sono proposte delle ricette che fra gli ingredienti presentano specie ittiche contenenti iodio.



Image by Freepik

Antipasti

1/ Insalata tiepida di verdure e calamari	14
2/ Triglia, cavolo, carota sottaceto e latte di mandorla.....	15
3/ Ostrica, acqua di bieta e mela verde	16
4/ Tortino alici e scarola.....	17

Primi piatti

5/ Incontro di branzino con uvetta e cipolla caramellata	18
6/ Tortelloni ripieni di pesce gatto con coulis di pomodorini.....	19
7/ Paccheri ripieni di stracciata di bufala, tartare di sugarello e lamponi.....	20
8/ Risotto ai carciofi con limone candito e frutti di mare	21
9/ Paccheri con orata e tartufo nero.....	22
10/ Vermicelli cacio e pepe con alici e cime di rapa al profumo di mandarino	23
11/ Tajeddha riso, patate e cozze	24

Secondi piatti o piatti principali

12/ Filetti di merluzzo in agrodolce	25
13/ Filetti di sgombro con crema di fave	26
14/ Dentice con melanzane.....	27
15/ Rocher di pescatrice e crema di porcini.....	28
16/ Guazzetto di scorfano ai profumi di Sicilia.....	29
17/ Polpo in pignata	30
18/ Muggine con velluata di cavolfiore allo zafferano e cipollotto brasato	31
19/ Gamberoni al pistacchio gratinati	32
20/ Involtini di spigola, gamberoni e misticanza	33

1/ Insalata tiepida di verdure e calamari



Ingredienti

- » Calamari spillo 400 g
- » Ciliegini canditi 100 g
- » Zucchine chiare 200 g
- » Carote 200 g
- » Cipolla rossa 100 g
- » Olio extra vergine q. b.
- » Aceto di vino rosso q. b.
- » Sale iodato e pepe q. b.

Preparazione

Pulire i calamari e le verdure. Tagliare le cipolle a julienne e le carote e le zucchine a fette. Saltare le cipolle ed insaporirle con gocce di aceto rosso. Arrostire le carote e le zucchine e grigliare i calamari.

Composizione piatto

Disporre le verdure calde al centro del piatto. Adagiare i calamari sulle verdure guarnendo con i ciliegini canditi.

2/ Triglia, cavolo, carota sottaceto e latte di mandorla



Ingredienti

- » Triglie 4 pz
- » Carote n. 1
- » Cavolo viola 100 g
- » Mandorle pelate 100 g
- » Acqua fredda 80 g
- » Aceto di lamponi e aceto riso q. b.
- » Limone q. b.
- » Sale iodato q. b.
- » Olio evo q. b.

Preparazione

Tagliare finemente il cavolo viola e riporlo in un recipiente, aggiungendo abbondante aceto di lamponi e un pizzico di sale iodato e farlo riposare per circa 12 ore in frigo. Tagliare le carote a fette e riporle in un altro recipiente, aggiungendo l'aceto di riso e un pizzico di sale iodato e lasciarle riposare 12 ore in frigo. Una volta trascorse le 12 ore, eviscerare le triglie e sfilettarle senza togliere la pelle. Condire con olio d'oliva,

sale iodato e zeste di limone e cuocere in forno per circa 6 minuti a 180°C. Frullare le mandorle pelate con l'acqua per circa 10 minuti. Una volta finito, con l'utilizzo di un colino a maglia fina, togliere le impurità e versare in un biberon da cucina.

Composizione piatto

Posizionare in un piatto, preferibilmente scuro, un filetto di triglia e coprire con il cavolo viola. Posizionare un altro filetto di triglia, con la parte della pelle rivolta verso l'alto, sopra il cavolo. Coprire con le fette di carote e guarnire con il trito di mandorle, aiutandosi con l'uso del biberon.

3/ Ostrica, acqua di bieta e mela verde



Ingredienti

- » Ostriche 4 pz
- » Bieta fresca 100 g
- » Mela verde n.1
- » Aceto di vino bianco q. b.
- » Xantana q. b.

Preparazione

Aprire le ostriche e pulirle. Lavare le foglie di bieta e, con l'ausilio di un estrattore, estrarre l'acqua. Una volta ottenuta, addensarla con la xantana con un rapporto 1 a 100 e correggere con dell'aceto di vino bianco. Infine sbucciare la mela verde e tagliarla in tanti piccoli dadini.

Composizione piatto

Servire le ostriche su dei porta ostriche in acciaio mono porzione, aggiungendo 6 gocce di acqua di bieta e 8 cubetti di mela verde.

4/ Tortino alici e scarola



Ingredienti

- » Alici 200 g
- » Sale iodato 100 g
- » Zucchero di canna 60 g
- » Limone e aceto q. b.
- » Scarola 500 g
- » Olive di Gaeta 50 g
- » Aglio q. b.
- » Pinoli e uvetta q. b.
- » Mollica di pane q. b.

Preparazione

Pulire le alici e sfilettarle. Marinare i filetti per 4 ore con zucchero e sale iodato, 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 piatto

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

5/ Incontro di branzino con uvetta e cipolla caramellata



Ingredienti

- » Branzino fresco 400 g
- » Limone e arancia n. 1
- » Cipolla bianca 100 g
- » Zucchero di canna 100 g
- » Uvetta 100 g
- » Cipolla rossa 100 g
- » Olio evo q. b.
- » Sale iodato q. b.
- » Prezzemolo q. b.
- » Pepe q. b.
- » Noce di burro

Preparazione

Sfilettare il branzino, cuocerlo delicatamente con olio ed una noce di burro, bagnarlo con una parte di succo di limone ed arancia. Preparare le cipolle caramellate, separatamente, con zucchero di canna succo di limone e olio. Lasciarle crogiolare fino ad appassimento evitando di far perdere il proprio colore. Sbriciolare leggermente il branzino, condirlo con prezzemolo, succo di limone e pepe.

Composizione piatto

Posizionare il branzino sul piatto (meglio se scuro), aggiungere l'uvetta (reidratata con mosto o vino cotti) ed infine le cipolle caramellate.

6/ Tortelloni ripieni di pesce gatto con coulis di pomodorini



Ingredienti

- » Impasto
- Farina 0' 300 g
- Farina di grano saraceno 50 g
- Acqua 150 g
- » Ripieno
- Filetto pesce gatto 300 g
- Olio evo q. b.
- Sale iodato e pepe q. b
- Succo di limone q. b.
- » Salsa
- Pomodorini gialli 250 g
- Pomodorini rossi 250 g
- Basilico 100 g
- Olio evo q. b
- Sale iodato q. b
- Zucchero q. b

Preparazione

Mischiare le farine, creare una fontana e versare l'acqua all'interno. 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, tritare il pesce gatto molto finemente, metterlo in una bowl e aggiungere qualche goccia di limone.

Stendere la sfoglia con il mattarello, fino a renderla sottile, e creare dei quadrati. Farcire la pasta mettendo al centro il ripieno, chiudere i tortelloni a triangolo (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 in due padelle diverse (una per i gialli e una per i rossi) con un filo d'olio, un pizzico di sale iodato e un pizzico di zucchero; frullare con mini pimer separatamente con l'aggiunta di basilico, ottenendo così due salse e filtrarle.

Quando l'acqua bolle versare i tortelloni, scolarli e metterli a bagnomaria in una bowl con olio e basilico per non farli raffreddare.

Composizione piatto

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

7/ Paccheri ripieni di stracciatella di bufala, tartare di sugarello e lamponi



Ingredienti

- » Paccheri 320 g
- » Stracciatella di bufala 420 g
- » Limone n. 1
- » Filetti di sugarello puliti e deliscati 400 g
- » Olio evo 80 ml
- » Foglie di basilico 30 g
- » Lamponi 150 g
- » Aceto di vino 30 g

Preparazione

Scolare i paccheri 3 minuti prima del tempo di cottura indicato sulla confezione e raffreddarli. Farcire con la stracciatella profumata con poca buccia di limone e basilico a julienne. Cubettare i filetti di sugarello e condirli con olio, sale iodato, e basilico. Frullare 1/3 dei lamponi con aceto e poche gocce di olio. Cuocere i paccheri in forno a 130° per 3 min.

Composizione piatto

Impiattare i paccheri distesi decorando con la tartare, i lamponi tagliati in due parti e la vinaigrette ai lamponi.

8/ Risotto ai carciofi con limone candito e frutti di mare



Ingredienti

- » Riso carnaroli 400 g
- » ½ Cipolla
- » Burro 120 g
- » Carciofi n. 4
- » Cozze 200 g (o anche capesante)
- » Vongole 200 g (o anche telline)
- » Cannolicchi 150 g (o anche calamari)
- » Fasolari 100 g (o anche ostriche)
- » Aglio 1 spicchio
- » Prezzemolo q. b.
- » Mentuccia q. b.
- » Vino bianco q. b.
- » Scorza di limone q. b.
- » Olio evo q. b.
- » Brodo vegetale 1 lt e ½

Preparazione

Per il brodo: bollire in un litro e mezzo di acqua 600 g di ortaggi e verdure (cipolle, carote, sedano, patate, pomodori e zucchine).

In una padella far rosolare l'aglio con l'olio evo. Aggiungere i frutti di mare, sfumarli con il vino bianco e farli aprire a fuoco vivo con il coperchio. Filtrare il liquido e metterlo da parte.

Tagliare 2 carciofi a spicchi, condirli con il battuto di menta e prezzemolo e cuocerli in padella, sfumandoli con del vino bianco. Frullare il tutto e tenere da parte. Far appassire la cipolla tritata, aggiungere il riso, farlo tostare e portare a $\frac{3}{4}$ di cottura con il brodo caldo, già preparato, e il liquido dei frutti di mare aperti in precedenza; completare il risotto, con la crema di carciofi mantecando con il burro.

Composizione piatto

Servire il risotto all'onda, guarnito con i frutti di mare, qualche spicchio di carciofo e del prezzemolo.

9/ Paccheri con orata e tartufo nero



Ingredienti

- » Paccheri 320 g
- » Orata 500 g
- » Pomodorini 200 g
- » Prezzemolo 50 g
- » Olio evo q. b.
- » Sale iodato q. b.
- » Pepe q. b.
- » Tartufo nero q. b.

Preparazione

Sfilettare l'orata e pulirla dalle lisce e dalla pelle. Pulire e tagliare in quattro i pomodorini. Tritare il prezzemolo molto finemente, intanto mettere a bollire l'acqua in una pentola. In una padella mettere i pomodorini, l'olio, il sale iodato, il pepe e far rosolare. Una volta che i pomodorini avranno rilasciato un po' di sugo, versare l'orata nella padella aggiungendo sale iodato e pepe e far cuocere lentamente. Mettere infine il prezzemolo e spegnere il fuoco. Buttare la pasta nell'acqua bollente e salata, una volta al dente scolarla e finire la cottura in padella con l'orata. Impiattare e finire il piatto con tartufo nero a scaglie.

Composizione piatto

Impiattare e finire il piatto con tartufo nero a scaglie.

10/ Vermicelli cacio e pepe con alici e cime di rapa al profumo di mandarino



Ingredienti

- » Vermicelli g
- » Cime di rapa g
- » Alici 20 pz
- » Pecorino romano 160 g
- » Pepe nero q. b.
- » Aglio 2 pz
- » Vino bianco 140 ml
- » Mandarini e finocchietto q. b.
- » Olio evo q. b.

Preparazione

In una padella far rosolare l'aglio in olio evo, scottare i filetti di alici precedentemente eviscerate e deliscate, togliere le alici e tenerle in caldo. Sfumare con il vino ed aggiungere il pepe. Cuocere la pasta e le cime di rapa in abbondante acqua salata, scolare il tutto e mantecare con le cime di rapa, il pecorino, il finocchietto e la scorza dei mandarini.

Composizione piatto

Impiattare i vermicelli e guarnire con le alici scottate, poca scorza di mandarino e delle cime di rapa scottate.

11/ Tajeddha riso, patate e cozze



Ingredienti

- » Olio evo 60 g
- » Cozze 1 kg
- » Patate 1 kg
- » Cipolle 200 g
- » Pomodori rossi 200 g
- » Pecorino 40 g
- » Riso arborio 100 g
- » Sale iodato e pepe q. b.
- » Prezzemolo q. b.

Preparazione

Lavare e pulire accuratamente le cozze, aprirle a crudo aiutandosi con la punta di un coltellino, avendo cura di recuperare il loro liquido di vegetazione. Filtrare il liquido con un colino.

Oliare il fondo di una teglia e disporre uno strato di patate e cipolle affettate, aggiungere i pomodori a cubetti, il pecorino, il prezzemolo, le cozze e il riso. Spolverare con pepe e salare pochissimo. Coprire con un secondo strato di verdure e irrorare con olio. Versare il liquido delle cozze filtrato. Cuocere in forno a 180° C per circa 50 minuti. Lasciar rassodare la preparazione per alcuni minuti.

Composizione piatto

Servire la porzione di tajeddha ben riposata in piatti di terracotta.

12/ Filetti di merluzzo in agrodolce



Ingredienti

Filetti di merluzzo 500 g
Olio evo 2 cucchiai
Farina "00" 100 g
Sale iodato q. b.
» Per l'agro dolce
Olio evo 2 cucchiai
1 spicchio di aglio
1 pezzettino di peperoncino
1 foglia di lauro fresca
1 chiodo di garofano
2 carote tagliate a listarelle sottilissime
1 cuore di sedano tagliato a listarelle
1 cipolla bianca
1 cucchiaio di pinoli
1 cucchiaio di uvetta passita
1 cucchiaio di zucchero semolato
½ bicchiere di vino bianco
½ bicchiere di aceto bianco

Preparazione

Per l'agro dolce: mettere a bagno l'uvetta e i pinoli con il vino bianco. In una casseruola capiente, mettere l'olio evo

con tutti gli ingredienti meno che lo zucchero e l'aceto. Aggiustare del sale necessario, girare bene e coprire con un coperchio, cuocere a fuoco lento per 15 min. circa. Aggiungere i pinoli e l'uvetta in precedenza scolati e strizzati, lo zucchero semolato, girare e coprire nuovamente. Quando lo zucchero tenta a caramellare, bagnare con l'aceto e lasciare evaporare per il tempo necessario.

Mettere l'olio in una padella antiaderente, lasciare riscaldare a fuoco non troppo forte e aggiungere i filetti di merluzzo in precedenza salati e infarinati, eliminando la farina in eccesso che, durante la cottura, potrebbe bruciarsi conferendo ai filetti uno sgradevole sapore. Cuocere 5 min. per ogni lato.

Composizione piatto

In una pirofila o piatti di portata, mettere un po' di agrodolce, poi i filetti di merluzzo e ancora l'agro dolce. Consumare a temperatura ambiente, come antipasto o per secondo piatto.

13/ Filetti di sgombro con crema di fave



Ingredienti

- » Sgombro 600 g
- » Fave 100 g
- » Olio evo 30 cl
- » Pomodorini 30 g
- » ½ Cipolla
- » Sale iodato q. b.
- » Erba cipollina 1 mazzetto
- » Prezzemolo 1 mazzetto
- » Rosmarino 1 rametto
- » Timo 1 rametto
- » Basilico n. 5 foglie
- » Aglio 1 spicchio
- » Pangrattato q. b.

Preparazione

Cuocere le fave pulite in abbondante acqua, leggermente salata, per 10 minuti. In una padella far dorare la cipolla e l'aglio per qualche minuto, unire le fave cotte e cuocere per 10 minuti fino a quando risulteranno morbide. Infine frullare le fave.

Pulire lo sgombro e ricavarne due filetti. Metterli in una pirofila rivestita con carta forno. Sminuzzare le erbe aromatiche, metterle in una ciotola con il pangrattato e aggiungere un po' di sale. Mescolare bene gli ingredienti e ricoprire i filetti con la panatura. Condire con l'olio e farli cuocere in forno a 180° C per 15/20 minuti.

Composizione piatto

Disporre sul piatto la crema di fave e adagiare i filetti di sgombro. Guarnire con i pomodorini tagliati a cubetti e le foglie di basilico.

14/ Dentice con melanzane



Ingredienti

- » Dentice 1 kg
- » Pomodori n. 4
- » Aglio n. 1
- » Melanzane n. 2
- » Erba cipollina, timo q. b.
- » Sale iodato, pepe bianco, zucchero q. b.
- » Pane fette sottili n. 4
- » Olio evo q. b.

Preparazione

Tagliare le melanzane a cubetti, saltarle 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. Pulire il dentice e ricavarne due filetti. Scottare i filetti in padella con un goccio d'olio.

Composizione piatto

Disporre i pomodori sul fondo del piatto, adagiare il filetto di dentice, la crema di melanzane e il pane tagliato sottilissimo e arrostito in forno. Decorare con qualche filo di erba cipollina.

15/ Rocher di pescatrice e crema di porcini



Ingredienti

- » Rana pescatrice 700 g
- » Acqua di vongole q. b.
- » Porcini 300 g
- » Farina 00' 40 g
- » Nocciole e mandorle 100 g
- » Albume 60 g
- » Aglio rosso n. 1
- » Cipolla n.1
- » Brandy e vino bianco q. b.
- » Prezzemolo 1 rametto
- » Peperone n. 1
- » Pecorino q. b.
- » Olio evo 80 g

Preparazione

Pulire, spellare e tagliare in dadolata la pescatrice. Cuocerla per circa 10 minuti a fiamma bassa con la cipolla, l'aglio, brandy, vino bianco e olio, poi lasciarla raffreddare. Una volta fredda, tritare la pescatrice e aggiungere una parte dell'albume, una manciata

di pecorino e prezzemolo e formare delle palline grandi come una noce (peso circa 15g). In una ciotolina a parte, mischiare le mandorle e le nocciole precedentemente tostate e tritate grossolanamente. Passare le sfere nella farina, poi nell'albume rimasto ed infine nel trito. Realizzare una crema trifolando i porcini e frullarli al minipimer, aggiungendo l'acqua filtrata ottenuta dalla cottura delle vongole. Tagliare

Composizione piatto

Adagiare le sfere sul piatto, realizzare con la crema di porcini delle decorazioni, completare con il peperone rosso (in filange oppure con la crema di peperone a mo' di dripping).

16/ Guazzetto di scorfano ai profumi di Sicilia



Ingredienti

- » Filetti di scorfano 400 g
- » Aglio 20 g
- » Pomodorini rossi 100 g
- » Prezzemolo 60 g
- » Olive verdi denocciolate 70 g
- » Vino bianco 50 ml
- » Origano 20 g
- » Olio evo 60 ml
- » Sale iodato 20 g
- » Pepe q. b.

Preparazione

Fare rosolare l'aglio. 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 piatto

Servire spolverando col prezzemolo tritato fresco.

17/ Polpo in pignata



Ingredienti

- » Polpo 800 g
- » Olio evo 60 g
- » Cipolla 60 g
- » Pomodori rossi 200 g
- » Pane di grano arrostito n. 4 fette
- » Pepe in grani q. b.
- » Alloro foglie n. 2
- » Aglio spicchi n. 2
- » Prezzemolo 1 mazzetto

Preparazione

Versare l'olio in un tegame di terracotta, unire i pomodori a pezzi, la cipolla affettata, l'aglio, l'alloro e il pepe. Aggiungere il polpo a pezzi, mezzo bicchiere d'acqua, un pizzico di sale iodato e coprire. Portare in cottura a fuoco lento per circa un'ora.

Composizione piatto

Servire il polpo in piatti di terracotta con prezzemolo tritato e il pane arrostito.

18/ Muggine con velluata di cavolfiore allo zafferano e cipollotto brasato



Ingredienti

- » Muggine (sinonimo di cefalo) 650 g
- » Cavolfiore 200 g
- » Zafferano 32 g
- » Cipollotto 200 g
- » Vino bianco 100 g
- » Sale iodato q. b.

Preparazione

Sfilettare il muggine, condire con sale iodato e olio e metterlo in forno a 160 gradi per circa 20 minuti. Nel frattempo cuocere a vapore il cavolfiore. Frullarlo aggiungendo, se necessita, un po' di acqua calda. Aggiungere lo zafferano e correggere di sale iodato. Tagliare il cipollotto per metà e far sudare con del vino bianco.

Composizione piatto

Posizionare il muggine al centro del piatto. Colare la vellutata e finire col cipollotto brasato.

19/ Gamberoni al pistacchio gratinati



Ingredienti

- » Gamberoni freschi n. 8
- » Pistacchi 150 g
- » Pan carrè 250 g
- » Olio evo 60 ml
- » Aglio spicchi n. 2
- » Sale iodato e pepe q. b.

Preparazione

Pulire i gamberoni, senza eliminare la testa e la coda e inciderli nella parte dorsale. Preparare un composto tritando i pistacchi, il pan carrè, il sale iodato, il pepe e l'aglio. 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 piatto

Comporre il piatto decorando con pistacchi.

20/ Involtoni di spigola, gamberoni e misticanza



Ingredienti

- » Spigola 1,2 kg
- » Code di gamberoni n. 8
- » Scalogno n. 1
- » Patate a cubetti 50 g
- » Farina di riso, olio di semi e olio evo q. b.
- » Bianco d'uovo n. 2
- » Pane grattugiato 120 g
- » Vino bianco secco q. b.
- » Misticanza 70 g

Preparazione

Pulire le spigole e sfilettarle. Tritare lo scalogno e appassirlo insieme alle patate.

Unire le code, sfumare col vino e far tirare. Frullare il composto. Tagliare i filetti di spigola a libro e farcirli, usando un sac-à-poche, con la crema di gamberi. Passare nella farina, nel vino bianco e nel pan grattato e friggere in olio

Composizione piatto

Tagliare il filetto in diagonale e servirlo con misticanza fresca.



Image by Freepik



www.salute.gov.it

