

Il mare in tavola

Ricette, pensieri e disegni ispirati dal mare





Il mare in tavola

Ogni famiglia ha le proprie ricette di mare collaudate nel tempo che hanno come protagonisti i crostacei, i pesci e i molluschi del nostro Mar Mediterraneo e che, uniti alle verdure e ad altri ingredienti, come pasta e riso, danno vita a pietanze ricche di gusto e dall'altissimo valore nutritivo.

Le alunne e gli alunni dell'Istituto Comprensivo di Villasimius che hanno partecipato al Progetto FEAMP, dedicato alla pesca nell'Area Marina Protetta di Capo Carbonara, ce le hanno raccontate mettendole a disposizione di tutti per la realizzazione di un vero e proprio ricettario, arricchito da pensieri e disegni ispirati dal mare.

Ringraziamo le famiglie, le insegnanti e gli insegnanti per la partecipazione e per aver voluto condividere con noi le loro tradizioni culinarie e il loro saper fare.

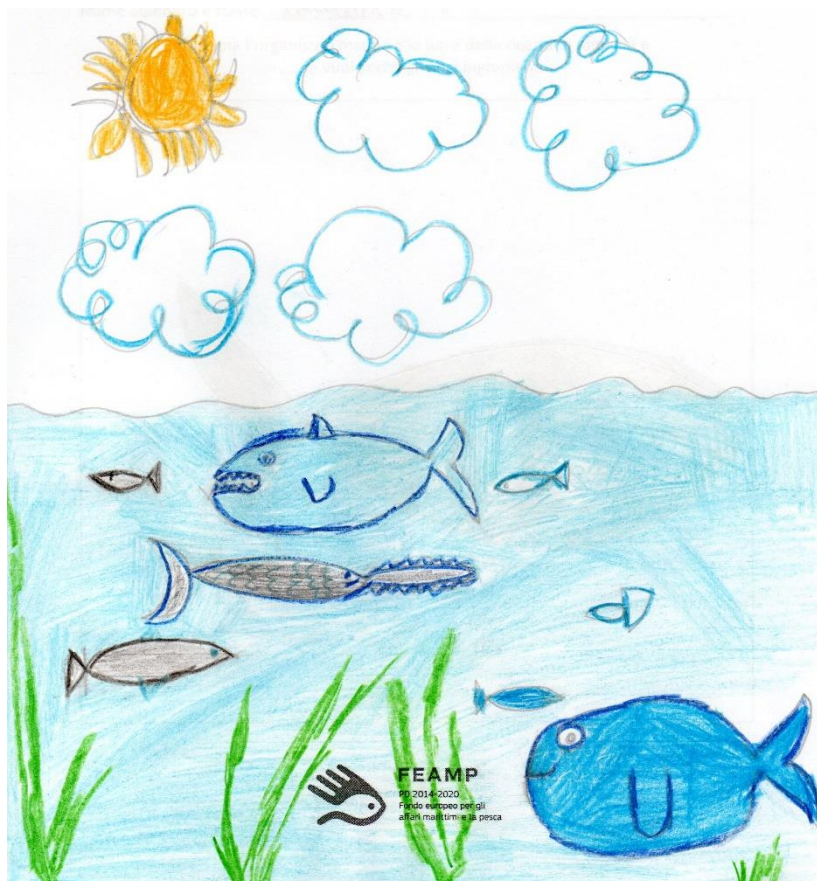
*CEAS - Centro di Educazione all'Ambiente e alla Sostenibilità –
AMP Capo Carbonara
Diomedea Società Cooperativa*



Il mare per me



Veronica



Lori

Antipasti

Cozze gratinate

Ricetta della famiglia di Maria Martina Ligas

Ingredienti e quantità: 1 kg di cozze, 100 g di pane grattugiato, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, olio extra vergine di oliva q.b., un bicchiere di vino bianco, sale q.b., pepe q.b.

Procedimento: lavare accuratamente le cozze e togliere il bisso. In una casseruola scaldiamo l'olio evo con mezzo spicchio d'aglio, versiamo le cozze e il bicchiere di vino bianco, lasciamo evaporare l'alcol alzando la fiamma per poi coprire con un coperchio. Quando le cozze saranno aperte, spegnere il fuoco e lasciare raffreddare. In una ciottola versare il pane grattugiato, aggiungere il prezzemolo e il mezzo spicchio d'aglio rimasto tritati, 2 cucchiari d'olio evo e un pizzico di sale e pepe q.b., aggiungere al composto un po' d'acqua di cottura delle cozze, quanto basta a renderlo umido, senza esagerare. In una teglia capace, disporre le cozze precedentemente separate da una parte del guscio, mettere il composto di pane grattugiato precedentemente preparato sopra le cozze, in modo da coprirle abbondantemente, pressandolo leggermente con le dita. Gratinare in forno preriscaldato a 220° per circa 10 minuti.

Gamberetti alla stella d'oro

Ricetta della famiglia di Matteo Ghiani - Cherchi

Ingredienti e quantità per 2 persone: 20 gamberetti di media misura, 1 spicchio d'aglio, olio extra vergine di oliva, aromi (sale e pepe), 1 limone.

Procedimento: pulire i gamberetti e togliere il carapace. Versare l'olio in una padella con l'aglio. Quando l'olio è caldo aggiungere i gamberetti e cuocerli per pochi minuti. Impiattare con l'aggiunta di pepe, sale e una grattugiata di buccia di limone.



Insalata di polpo e patate alla diavola

Ricetta della famiglia di Greta Utzeri

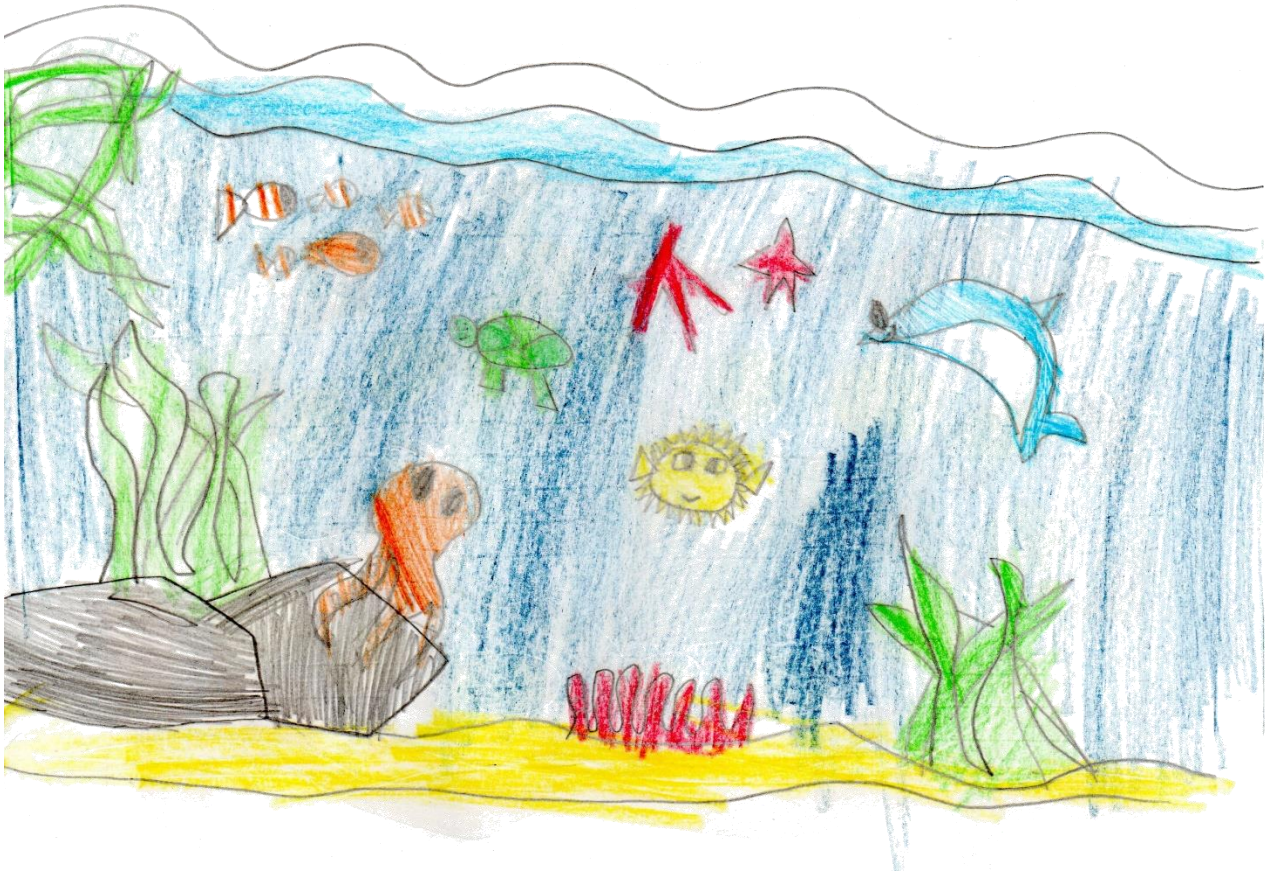
Ingredienti e quantità: 1 polpo da 500 g, 4 patate medie, 4 pomodori, 1 peperone, una manciata di capperi, olio extra vergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo tritato, peperoncino q.b. sale q.b., basilico se piace.

Procedimento: lavare e far bollire le patate, pelarle, quando fredde tagliarle a cubetti e metterle da parte. Portare ad ebollizione una pentola d'acqua, pulire e cucinare il polpo per 40 minuti circa.

Quando freddo toglierlo dalla pentola e tagliarlo a pezzi. Arrostitire il peperone, spellarlo, togliere i semi e tagliarlo a listarelle. In una capiente insalatiera mettere le patate e il polpo, aggiungere i pomodori tagliati a cubetti non troppo piccoli, le listarelle di peperone arrosto condire con l'olio evo, il peperoncino a vostro gusto, i capperi e il prezzemolo. Se gradite aggiungere anche qualche foglia di basilico spezzettato con le mani. Mescolare e lasciare insaporire il tutto servendo fresca la pietanza.



Il mare per me



Gabriele



Nicole

Primi piatti

Brodo di pesce

Ricetta della famiglia di Gioele Cardia

Ingredienti e quantità: 1 scorfano, 2 triglie, 1 gallinella di mare, gamberoni e cozze, olio extra vergine di oliva, 1 o 2 spicchi d'aglio, peperoncino, prezzemolo, 400 g di passata di pomodoro, acqua.

Procedimento: Pulite accuratamente pesci, squamarli, togliere le pinne e le viscere. Pulite anche i gamberi e le cozze e teneteli da parte. In un tegame mettere l'olio evo, l'aglio, prezzemolo tritato e il peperoncino a piacere. Aggiungere tutti i pesci, l'acqua e la passata di pomodoro e lasciare cuocere per 15 minuti circa. Aggiungere i gamberi e le cozze e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Assaggiate, se necessario regolate di sale.



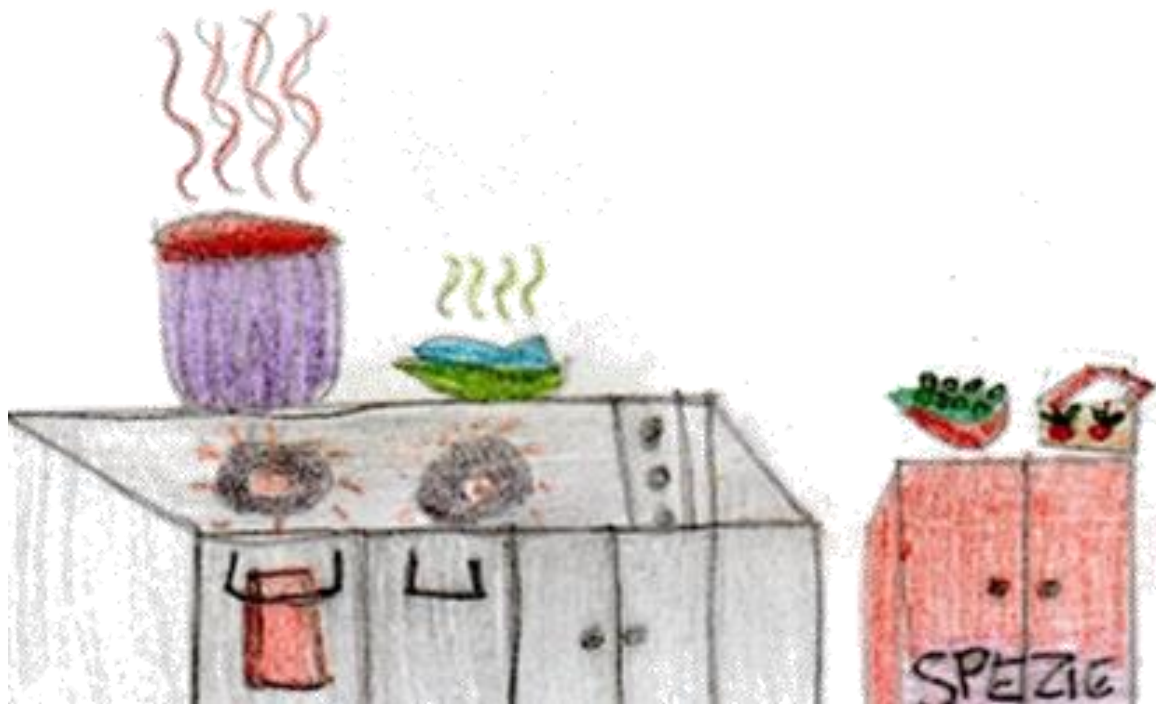
Minestra di pesce con fregola sarda

Ricetta della famiglia di Gaia Sanna

Ingredienti e quantità: 1 kg di pesci misti, 2 seppie, mezza bottiglia di passata di pomodori, 1 peperoncino, 1 spicchio d'aglio, olio extra vergine di oliva, 200 g fregola sarda.

Procedimento: pulite ed eviscerate i pesci e le seppie. Mettete i pesci in una pentola d'acqua per fare un brodo regolando di sale. In una pentola mettete l'olio evo, lo spicchio d'aglio, il peperoncino e fare soffriggere. Aggiungere le seppie, mezza bottiglia di passata di pomodori e fare cuocere un po'. Filtrare il brodo con un colino, tenendo da parte i pesci, e trasferitelo nella pentola del sugo con le seppie, lasciando cuocere per almeno 30 minuti. Assaggiate, regolate di sale se necessario, aggiungete la fregola e portate a cottura. Mescolate e il piatto è pronto.

Suggerimento: condire il pesce usato per preparare il brodo con olio e limone e gustatelo come secondo piatto o trasferitelo nella pentola lasciando insaporire con gli altri ingredienti.



Zuppa di pesce



Ricetta della famiglia Cogoni Fois

Ingredienti e quantità: 1 scorfano, 4 seppie, 200 g di cozze, 200 g di vongole, 5 gamberi, 1 polpo, 250 g di polpa di pomodoro, 250 g di passata di pomodoro, 4/5 cucchiai d'olio extra vergine di oliva, 1 cipolla piccola, 1 spicchi d'aglio peperoncino a piacere sale q.b., pane pistoccu, più 200 g di fregola sarda, se si desidera rendere il piatto più ricco.

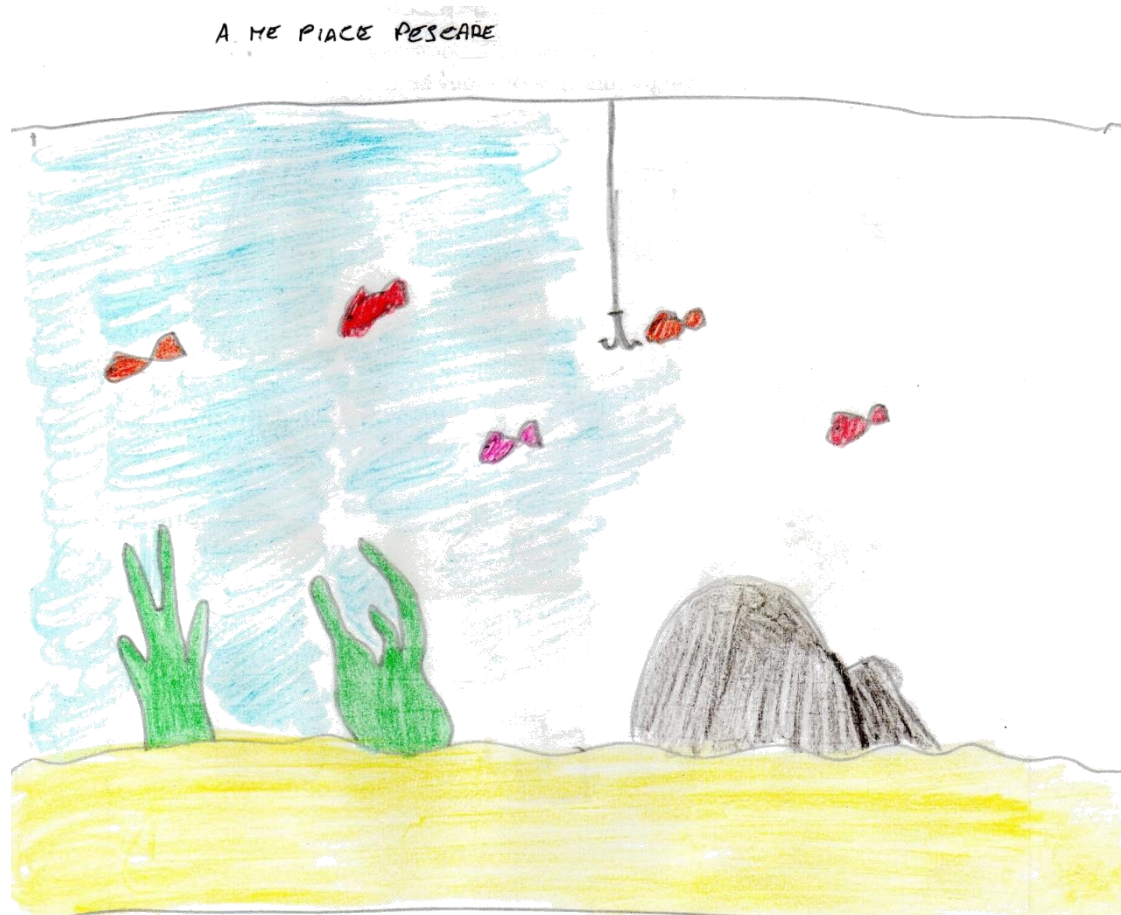
Procedimento: iniziate la preparazione mettendo le arselle in acqua salata per mezza giornata per eliminare sabbia ed impurità. Lavate accuratamente le cozze, pulite le seppie e il polpo e tagliate in pezzi. Pulite lo scorfano squamandolo, togliere tutte le pinne con una forbice, soprattutto quella sulla schiena, facendo molta attenzione perché sono presenti dei raggi velenosi e la loro puntura può essere molto dolorosa, aprire la pancia e togliere le viscere, lavare bene sotto l'acqua corrente. In un tegame capiente mettere l'olio evo, la cipolla e l'aglio e far soffriggere. Quando la cipolla è rosolata aggiungere la polpa e la passata di pomodoro, il peperoncino se piace e il sale. Fare cuocere il sugo e proseguire con gli altri ingredienti tenendo conto dei diversi tempi di cottura. Iniziare dallo scorfano, dopo 10 minuti poi le seppie e il polpo, cuocere per altri 10 minuti e aggiungere le cozze e le vongole e per ultimi i gamberi. Cuocere per circa 30 minuti fino a che la zuppa non è pronta e assaggiare per regolare di sale. Impiattare e completare il piatto con pane pistoccu (o pane abbrustolito).

Suggerimento: se desiderate una zuppa più brodosa, aggiungete durante la cottura mezzo litro d'acqua, aggiustando di sale se necessario. Potete poi filtrare il brodo con un colino e cuocervi la fregola sarda impiattando con il pesce, i molluschi e i crostacei della zuppa.

Il mare per me

“Il mare è tutto ciò che compone la terra, per questo è da proteggere”

Ayoub

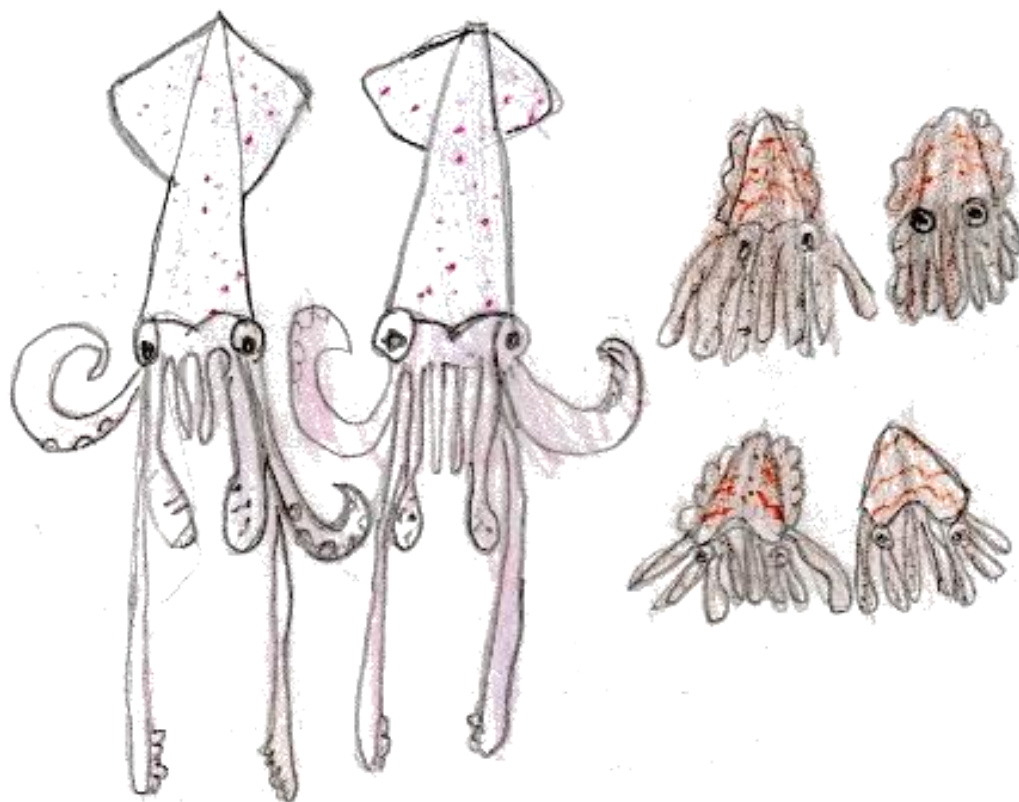


Alessia

“Dovremmo tutti rispettare le regole nel mare e non inquinarlo per non uccidere gli animali”.

Niccolò

Fregola con seppioline e calamari



Ricetta della famiglia di Mirco Boi

Ingredienti e quantità per 4 persone: 500 g di fregola sarda, 300 gr di seppioline pulite, 300 g di calamari puliti, 300 g di pomodorini cherry, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extra vergine di oliva q.b., sale q.b., peperoncino q.b. se piace.

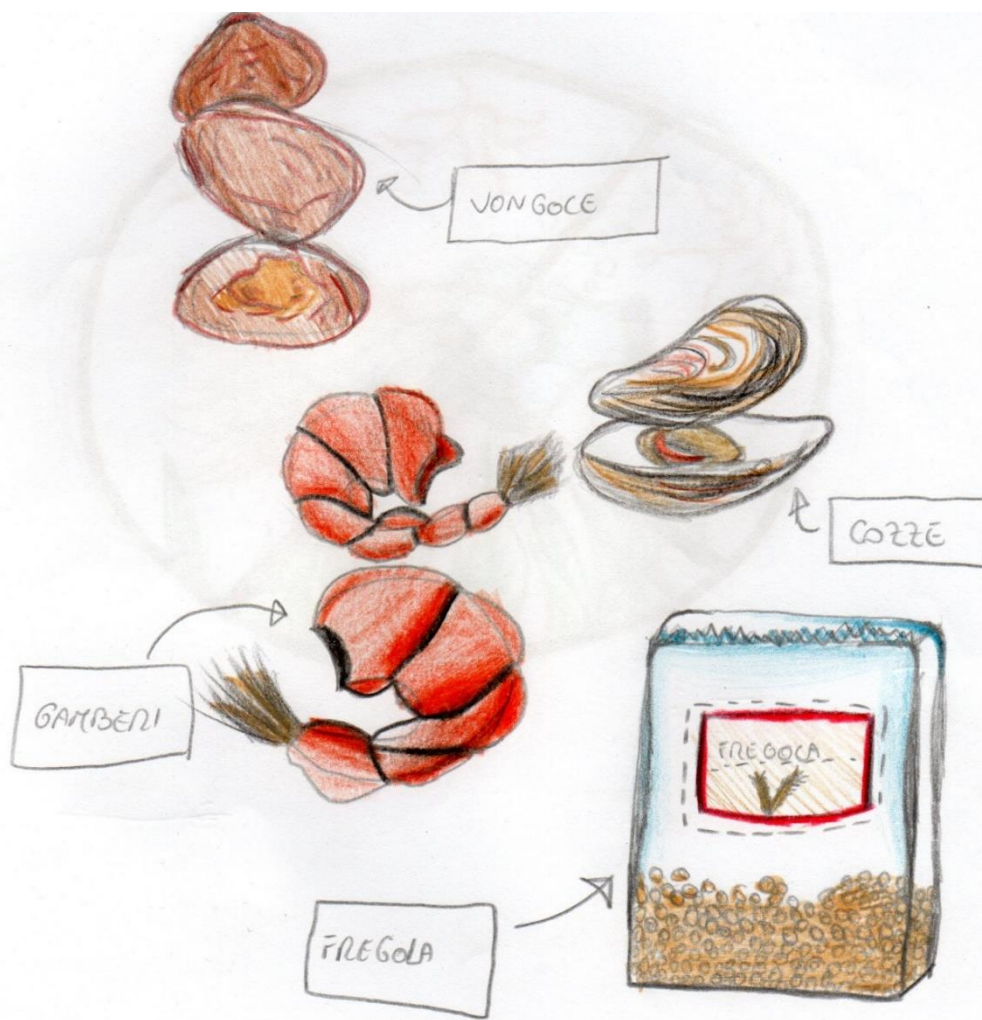
Procedimento: mettete in un tegame un filo d'olio evo e lo spicchio d'aglio, fate rosolare, aggiungete i pomodorini tagliati a metà con un pizzico di sale. Far cuocere per 5 minuti e aggiungere le seppioline intere e i calamari tagliati a rondelle. Fate insaporire per altri 5 minuti, poi eliminate l'aglio e far cuocere a fuoco lento. Nel frattempo mettete una pentola d'acqua a bollire, quando bolle mettere il sale e cuocere la fregola. Una volta cotta, versate la fregola nel tegame con il condimento, aggiungete il prezzemolo tritato finemente, un filo d'olio evo a crudo e mescolate con cura per amalgamare tutti gli ingredienti.

Fregola con i frutti di mare

Ricetta della famiglia di Chiara Cardia

Ingredienti e quantità per 4 persone: 400 g di fregola sarda, 300 g di vongole e di cozze, 7 gamberi, 400 g. di pomodori freschi, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, olio extra vergine di oliva q.b., peperoncino, sale q.b.

Procedimento: iniziare la preparazione mettendo le arselle in un contenitore con acqua salata per mezza giornata per eliminare sabbia ed impurità. Lavare accuratamente le cozze, togliendo anche il bisso. In una casseruola scaldiamo l'olio evo con mezzo spicchio d'aglio, fare soffriggere e aggiungere i pomodori tagliati a pezzi e il concentrato, aggiungere cozze, vongole e le teste dei gamberi. Versare la fregola nel sugo e aggiungere acqua bollente quanto basta a risottare la fregola (cuocere la fregola come si fa con il riso per il risotto) e portarla a cottura. Regolare di sale. Quando la fregola sarà quasi cotta, aggiungere le code dei gamberi. Terminare la cottura mescolando con cura.



Fregola con frutti di mare



Ricetta della famiglia di Edoardo Carboni

Ingredienti e quantità: 500 g di fregola sarda, 500 gr di vongole, 500 gr di cozze, 200 gr di gamberetti, 400 gr di calamari, aglio e prezzemolo q.b., olio extra vergine di oliva q.b., sale q.b e bottarga grattugiata q.b.

Procedimento: in un tegame versate l'olio, l'aglio e il prezzemolo. Aggiungete le cozze e vongole, pulite precedentemente, mettete un coperchio, accendete il fornello e cuocete fino a che si aprono i molluschi. Togliete i molluschi e metteteli da una parte, utilizzando il sughetto della loro cottura per cuocere la fregola. Versare quindi la fregola piano piano nel sugo (aggiungere acqua bollente quanto basta a risottare la fregola e cuocere la fregola come si fa con il riso per il risotto), aggiungete i calamari, e portate tutto a cottura. Quando la fregola sarà al dente, aggiungere cozze, vongole e gamberetti, e cuocete ancora per alcuni minuti. Servire la fregola asciutta con una spolverata di bottarga.

Pasta con le cozze e le vongole

Ricetta della famiglia di Elisa Monni

Ingredienti e quantità per 4 persona: 350 g di pasta, 1 cucchiaino di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 50 vongole, 30 cozze, olio extra vergine di oliva, sale q.b.

Procedimento: iniziate la preparazione mettendo le arsele in acqua salata per mezza giornata per eliminare sabbia ed impurità. Lavate accuratamente le cozze e togliete il bisso. Preparate la pentola per la cottura della pasta e quando bolle versate la pasta. Nel frattempo, in una padella, mettete l'olio evo, l'aglio e il prezzemolo, aggiungete le cozze e le vongole pulite precedentemente, mettete un coperchio, accendete il fornello e cuocete fino a che si aprono i molluschi. Quando la pasta è cotta bene al dente, versatela nella pentola del condimento, fate saltare in padella con il sugo di vongole e cozze facendo assorbire il sughetto, quindi distribuite la pasta nei piatti individuali.



Spaghetti con le cozze

Ricetta della famiglia di Nicole Ara

Ingredienti e quantità per 4 persona: 350 g di spaghetti, 1 cucchiaino di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 30 cozze, olio extra vergine di oliva, 5 pomodorini, foglie di alloro, sale q.b e, se piace, il peperoncino.

Procedimento: pulire le cozze mettendole in un tegame con acqua salata per mezza giornata, per eliminare sabbia ed impurità. Quindi, in un tegame, mettete l'olio e fate imbiondire l'aglio; dopo aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti, l'alloro, le cozze, un po' di peperoncino e per ultimo il prezzemolo tritato. Coprite con un coperchio e cuocete fino a quando si aprono i molluschi. Nel frattempo si cuociono gli spaghetti; una volta che sono cotti bene al dente, versateli nel tegame del condimento, fateli saltare in padella con il sugo di cozze facendo assorbire il sughetto.



Spaghetti con le cozze di un anonimo

Ingredienti e quantità per 4 persone: 1 kg di cozze, 350 g di spaghetti, 250/300 g di pomodorini cherry, olio extra vergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, peperoncino q.b., un bicchiere di birra, sale q.b.

Procedimento: lavare le cozze, mettere la pentola con l'acqua a bollire per la cottura degli spaghetti. In un tegame capiente e a sponde alte mettere 3 cucchiai d'olio evo, l'aglio tritato e il peperoncino. Versare le cozze nel tegame, mettere il coperchio e farle aprire. Raccogliete in una ciotola il liquido che si sarà formato nel tegame, filtratelo con un colino a maglie fitte e/o attraverso una garza. Versate il liquido nel tegame usato in precedenza e lasciatelo restringere un pochino. Nel frattempo, togliere da tutte le cozze mezzo guscio, metterle nel tegame e versare il bicchiere di birra, fare evaporare l'alcol e aggiungere i pomodorini tagliati a metà. Coprire con il coperchio, cuocere a fuoco lento e portare a cottura. Assaggiare prima di aggiustare di sale. Cuocere gli spaghetti al dente e versarli nella pentola con il condimento, aggiungere il prezzemolo tagliato finemente e mescolare per amalgamare gli ingredienti.

Spaghetti alle cozze in rosso

Ricetta della famiglia di Elettra Dafne Valtan

Ingredienti e quantità per 4 persone: 1 kg di cozze, 350g. di spaghetti, 400 g. di passata di pomodoro, 10 pomodori ciliegini, prezzemolo, origano, 1 spicchio d'aglio, basilico, olio extra vergine di oliva q.b., un bicchiere di vino bianco, sale q.b.

Procedimento: lavare accuratamente le cozze e togliere il bisso. In una casseruola scaldiamo l'olio evo, versiamo le cozze e il bicchiere di vino bianco, lasciamo evaporare l'alcol alzando la fiamma per poi coprire con un coperchio. Quando le cozze saranno aperte, spegnere il fuoco e lasciare raffreddare. Separare i gusci dalle cozze, metterle da parte e filtrare il liquido di cottura con un colino fine. In un altro tegame mettere olio evo, aglio, prezzemolo tritato e soffriggere leggermente. Aggiungere nel tegame la passata di pomodoro, l'origano, il basilico e aggiungere l'acqua delle cozze filtrata facendo cuocere a fuoco lento fino a che non si restringe, assaggiare, ed eventualmente, aggiustare di sale.

Aggiungere le cozze sgusciate, i pomodorini ciliegini tagliati in quarti e ultimare la cottura. Mettere sul fuoco una pentola d'acqua, cuocere gli spaghetti e condite la pasta con il sugo.



Spaghetti allo scoglio

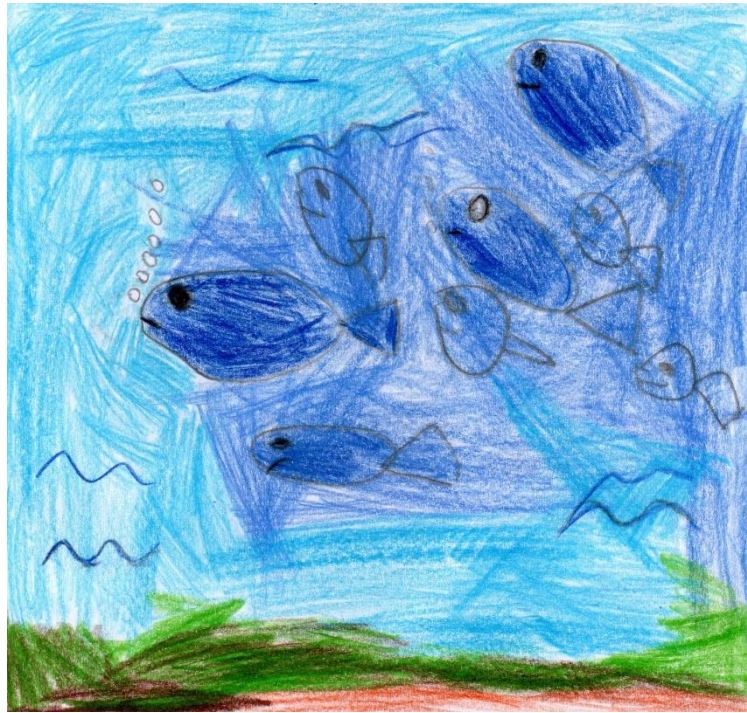
Ricetta della famiglia di Iris Sioni

Ingredienti e quantità per 4 persone: 350 g Spaghetti, 500 g di cozze, 500 g di Vongole, 300 g Calamari, 200 g di pesce spada a cubetti, 8 gamberoni, 200 g pomodorini ciliegino, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, sale q.b. peperoncino se piace q.b.

Procedimento: iniziate la preparazione mettendo le arselle in acqua salata per mezza giornata per eliminare sabbia ed impurità. lavare accuratamente le cozze, togliendo anche il bisso, e le arselle, tagliare a cubetti il pesce spada e i pomodorini, pulire il calamaro e tagliarlo a pezzi. In un'ampia padella mettere 4 cucchiaini d'olio evo, lo spicchio d'aglio tagliato a croce, i pomodorini, tutti gli altri ingredienti sopra elencati e preparati precedentemente. Mettere in cottura a crudo, senza soffritto, e cuocere per 25/30 minuti. Portare a ebollizione una pentola d'acqua per cuocere gli spaghetti e quando sono al dente, versarli nella padella con il condimento e mantecare con un po' di acqua di cottura se serve. Aggiungere il prezzemolo tagliato finemente.



Il mare per me



Federico

“Per me il mare non solo è la casa degli animali marini, ma anche un ambiente aperto dove noi siamo solo i loro ospiti. Dobbiamo rispettarlo perché il mare non è nostro.”

Angela



Marco

Spaghetti alle vongole



Ricetta della famiglia di Chiara Pinto

Ingredienti e quantità per 4 persone: 350 gr di spaghetti, 1Kg. di vongole, 2 spicchi d'aglio, peperoncino, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva.

Procedimento: Mettere le vongole in un recipiente con dell'acqua salata e lasciarle spurgare una notte per eliminare la sabbia. Mettere la pentola con l'acqua, che ad ebollizione salerete moderatamente, per gli spaghetti e cuocete la pasta al dente. Nel frattempo, risciacquare le vongole e metterle in una padella con l'olio evo, l'aglio e il peperoncino. Coprire con un coperchio e aspettare che si aprano. Filtrate ora l'acqua delle vongole posizionando una ciotola al di sotto di un colino (possibilmente con una garza per trattenere eventuali residui di sabbia) per recuperare l'acqua di cottura. Versate le vongole nella padella e, una volta cotti gli spaghetti, fateli saltare con un po' di acqua di cottura delle vongole per insaporirli, aggiungere il prezzemolo tritato.

Linguine all'astice

Ricetta della famiglia di Samuele Scanu

Ingredienti e quantità per 4 persone: 500 g. di astice, 400 g di linguine, 200 g pomodorini piccadilly, 1 bicchierino di brandy, 1 spicchio di aglio, olio extra vergine di oliva, 1 ciuffo di prezzemolo, peperoncino q.b.

Procedimento: Prendere l'astice crudo e dividerlo a metà e ogni metà in tre pezzi. Lavate e tagliate i pomodorini, tritate il prezzemolo. In una padella ampia, mettere l'olio, l'aglio e il peperoncino. Una volta rosolato aggiungere l'astice tagliato in pezzi, e, dopo qualche minuto, mettete il brandy e lasciarlo sfumare. Nel frattempo, preparate la pentola con l'acqua per cuocere la pasta, portarla a bollore e cuocere le linguine. Aggiungere i pomodorini, lasciarlo cucinare per dieci minuti, e se si preferisce togliere l'aglio. A cottura ultimata, aggiungere il prezzemolo. Versare la pasta cotta al dente nella padella con il condimento, far saltare per amalgamare bene gli ingredienti.



Spaghetti all'aragosta

Ricetta della famiglia di Sofia Ligas

Ingredienti e quantità per 4 persone: 350 g di spaghetti, 500 gr di aragosta, sugo di pomodoro, prezzemolo, cipolla, olio extra vergine di oliva, sale q.b.

Procedimento: lessate l'aragosta, (conservate l'acqua di cottura), tagliatela a pezzetti, eliminando il guscio. Preparate un sugo con pomodoro, olio, prezzemolo e cipolle, bagnandolo ogni tanto con l'acqua di cottura dell'aragosta e cuocete per 5 minuti. Aggiungete quindi l'aragosta e cuocete per altri 10 minuti.

Far cuocere nel frattempo gli spaghetti al dente per poi unirli al sugo.

Ravioli di branzino/spigola

Ricetta della famiglia di Nicolas

La Ricetta è dello chef stellato Lorenzo Cuomo: del ristorante una stella Michelin Re Mauri di Salerno. Dal sito <http://www.chefericette.com/>

Ingredienti e quantità per 4 persone: Per il ripieno dei ravioli: 320 g filetto di Branzino/spigola, 100 g patata rossa bollita schiacciata, 1 giallo di un limone, 20 g prezzemolo, q.b. pepe bianco.

Per le spugnole (funghi): 80 g spugnole secche, 1 scalogno, 80 g fondo di vitello q.b., burro salato e timo.

Per le vongole: 20 vongole veraci, 1 spicchio di aglio, 20 g gambi di prezzemolo, 50 g olio extra vergine.

Per la pasta all'uovo: 200 g farina, 100 g semola, 150 g tuorlo, 1 uovo, poco sale, 5 g olio extra vergine.

Per la pasta all'uovo con farina di grano arso: 200 g farina, 50 g concentrato di pomodoro, 125 g tuorli, 1 uovo, un pizzico di sale, 5 g olio extra vergine.

Per il condimento: 10 ml olio di oliva extra vergine, 200 ml acqua di vongole, 30 g asparagi di mare sbollentati, 40 g pomodori semi confit, 40 ml fumetto di branzino.

Procedimento: per il ripieno dei ravioli: cuocere il branzino sotto vuoto a 60°C con un filo di olio extra vergine e qualche fogliolina di menta. Unire poi tutti gli ingredienti della ricetta, mescolare delicatamente.

Per le spugnole: reidratarle in acqua bollente. Scolare e tagliare a metà, imbiondire in padella con scalogno, timo e glassare con fondo di vitello e burro salato.

Per le vongole: aprirle in padella con gli ingredienti. Sgusciare e tenere nella loro acqua di cottura.

Per la pasta all'uovo: impastare tutti gli ingredienti. Chiudere in sottovuoto e lasciare riposare una notte

Per la pasta all'uovo con farina di grano arso: impastare tutti gli ingredienti. Chiudere in sottovuoto e lasciare riposare una notte

Per finire i tortelli: stendere le due paste fini, tagliare l'impasto rosso a tagliatelle, mettere le tagliatelle a strisce sulla pasta gialla, stendere di nuovo la pasta fine, cappare (tagliare con il coppapasta) a dischi e farcire con il ripieno di branzino, chiudere i tortelli e cucinarli in acqua bollente. Ne serviranno 5 a testa.

Per i pomodori semi confit: Sbianchire (sbollentare, tuffare nell'acqua bollente e poi in acqua e ghiaccio per agevolare la pelatura del pomodoro) tre pomodori per privarli della pelle. Tagliare in quattro parti e privare dei semi. Stendere su placca con gli aromi e cuocere in forno a 110°C per 30 minuti. Lasciare raffreddare e tenere sotto olio.

Composizione del piatto: Cuocere i ravioli in una pentola d'acqua bollente. In una padella scaldare l'olio extra vergine, unire l'acqua di vongole e il fumetto di pesce, far ridurre per qualche minuto e mantecare i ravioli tenendo la salsa cremosa. Unire le vongole sgusciate. Impiattare e sistemare i pomodori confit, le spugnole glassate e gli asparagi di mare sbollentati.



Pasta ai gamberi

Ricetta della famiglia di Letizia Lobina

Ingredienti e quantità per 4 persone: 10/15 gamberi, 700 ml. di passata di pomodoro ottenuto da pomodori pelati, olio extra vergine di oliva, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, mezzo bicchiere di vino bianco, 2 foglie di basilico, 350gr. di pasta corta, sale e pepe q.b.

Procedimento: iniziate col mettere la pentola con l'acqua per cuocere la pasta. In un tegame mettere l'olio evo, l'aglio e fate soffriggere, mettete poi i gamberi e fate insaporire. Aggiungere una spruzzata di vino bianco e lasciate cuocere lentamente. In un'altra pentola, fate cuocere con un po' d'olio evo il pomodoro pelato passato e aggiungete le foglie di basilico. Aggiungere il sugo ottenuto nel tegame dei gamberi, salare e pepare a piacere. Cuocere la pasta al dente e versarla nel tegame con il condimento, aggiungere il prezzemolo tritato e, infine, mescolare.

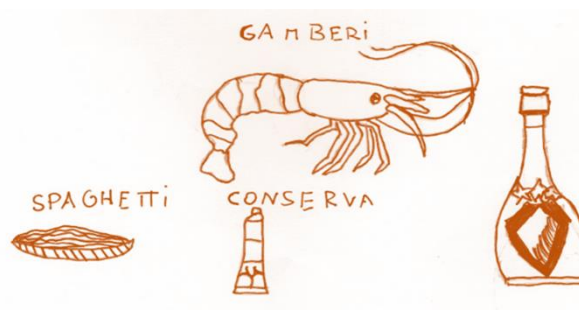


Spaghetti ai gamberi rossi

Ricetta della famiglia di Daniele Espa

Ingredienti e quantità per 4/5 persone: 600 g. di gamberi, 500 g. di spaghetti, 2 cucchiaini di conserva di pomodoro, prezzemolo, 2/3 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini abbondanti di olio extra vergine di oliva q.b., sale q.b., mezza tazzina di brandy.

Procedimento In una padella anti aderente scaldare l'olio evo con gli spicchi d'aglio, fare soffriggere un po' e versare i gamberi, una volta rosolati sfumare con il brandy. Aggiungere qualche cucchiainata di conserva di pomodoro, aggiustare di sale e far cuocere qualche minuto. Mettere la pentola con l'acqua per cuocere gli spaghetti quando bolle mettere il sale, versare la pasta e, quando cotti al dente, versare nella padella con il sugo facendoli saltare e insaporire, aggiungendo il prezzemolo tritato.



Spaghetti a Sa Cabrarissa (carbonara di mare)

Ricetta della famiglia di Lorenzo Carta

Ingredienti e quantità per 2 persone: 200 gr. di spaghetti, 200 gr. di muggine affumicato, 2 tuorli d'uovo, olio extra vergine di uliva, sale q.b.

Procedimento: preparare una pentola con l'acqua per la cottura degli spaghetti e portare a ebollizione. Tagliare a piccoli pezzi il muggine affumicato e metterlo a rosolare in una pentola con un filo d'olio evo. Salare l'acqua, Cuocere gli spaghetti e In una ciottola sbattere i tuorli. Versate gli spaghetti cotti al dente nella padella con il muggine e fate saltare. Togliete dal fuoco ed aggiungete i tuorli sbattuti mescolando con cura fino a formare la cremina.

Pasta spinosa e sugo squillante (linguine ai ricci con anguille al sugo)

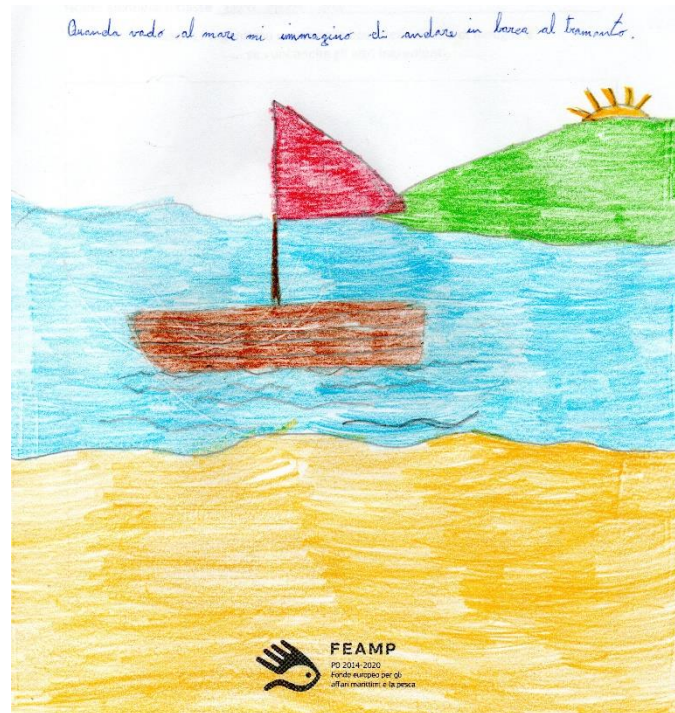
Ricetta della famiglia di Veronica Casula

Ingredienti e quantità: 500 gr di linguine, 3 pomodori o passata di pomodoro, 2 anguille, pepe, prezzemolo rosmarino, sale qb, 1 confezione di polpa di ricci, 1 cipolla.

Procedimento: Friggere la cipolla in un tegame, aggiungere prezzemolo e la passata di pomodoro fino a quando non cuoce bene, aggiungete le anguille e lasciatele cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Una volta pronto, mettere il sugo con le anguille in una ciotola a parte. Create un'altra salsa con la pasta dei ricci, un po' di passata, prezzemolo, pepe, rosmarino. Nel frattempo far bollire le linguine e scolarle quando sono al dente, unirle al tegame con la salsa alla polpa di riccio, mescolando il tutto lentamente in modo da formare una cremina rosa. Servire in un piatto le linguine e in una piccola ciotola le anguille tagliate e quadratini. Si consiglia, una volta finito di mangiare la pasta, di fare la scarpetta con il pane.



Il mare per me



Greta

“Il mare per me è un posto di divertimento, avventura, scoperta e soprattutto è un luogo dove d’estate incontro i miei amici. Io so che, se voglio incontrare i miei amici, il mare è il posto perfetto. Anche quando ho il pomeriggio libero e non so che fare, chiedo sempre a mia mamma di accompagnarmi al mare. La mia spiaggia preferita è Fortezza Vecchia, dove vado quasi ogni giorno d’estate e la trovo tanti miei amici, e quindi, sto in compagnia e mi diverto con loro. Il mare è un posto speciale e va trattato bene!”

Edoardo



Elettra

Risotto alla pescatora

Ricetta della famiglia di Gioele Vargiolu.

Ingredienti e quantità: 400 g di riso carnaroli, 500 gr di frutti di mare (cozze e arselle), 8 gamberi, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale, prezzemolo e aglio q.b., bottarga grattugiata q.b.

Procedimento: iniziate la preparazione mettendo le arselle in acqua salata per mezza giornata per eliminare sabbia ed impurità. Lavate accuratamente le cozze e togliete il bisso. In una padella capiente fare un soffritto con l'olio evo, aglio e il riso. Fare tostare il riso e aggiungere quindi acqua (il doppio del peso del riso) e sale q.b.

A metà cottura aggiungere cozze, arselle e gamberi. Assaggiare e regolare di sale. Quando il riso è cotto, spegnere il fuoco e aggiungere bottarga grattugiata a vostro piacimento. Lasciare riposare qualche minuto prima di servire.

Riso alla tracina

Ricetta della famiglia Aresu

Ingredienti e quantità: 1 tracina grande, 200 g di riso, 200 g di passata di pomodoro, mezza cipolla, 500 ml di brodo di pesce, 10 ml di olio extra vergine di oliva, burro q.b., sale q.b.

Procedimento: acquistate e far pulire ed eviscerare la tracina nella vostra pescheria di fiducia, evitando così inutili rischi. Sfilettate con un coltello affilato, eliminare la lisca e le spine e lavare i filetti così ottenuti sotto l'acqua corrente. Preparate il brodo di pesce con gli scarti della tracina, mezza carota, mezza cipolla, 1 l d'acqua sale marino grosso. Rosolare i filetti di tracina in una padella capiente con la cipolla tagliata a piccoli pezzi e l'olio evo, aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per una decina di minuti. Versare ora il riso e portarlo a cottura a fuoco lento per circa 15 minuti, aggiungendo di tanto in tanto e quando serve il brodo di pesce preparato precedentemente e mescolando continuamente per non farlo attaccare. Assaggiare e regolare di sale. Quando il riso è cotto, spegnere il fuoco e aggiungere un dadino di burro per mantecare. Lasciare riposare qualche minuto prima di servire.

Couscous con polpo

Ricetta della famiglia di Ayoub Harzallah

Ingredienti e quantità: 500 g di couscous, 1 polpo di media grandezza, 2 cipolle, 7 carote pelate, lavate e tagliate in 4 pezzi, 3 patate tagliate in 2, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 1 bicchiere di ceci ammollati, 4 pezzi di zucca, 4 peperoni friggirelli verdi, 1 cucchiaino di peperoncino piccante, sale q.b., curcuma, acqua q.b. prezzemolo, 7 spicchi d'aglio tritati, coriandolo, un bicchiere d'olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b.

Procedimento: pulire il polpo lavandolo sotto l'acqua corrente. Pulire i peperoni e metà cipolla, friggerli in una marmitta (o altra pentola con caratteristiche simili) con qualche cucchiaino d'olio e tenere da parte. Nella stessa marmitta mettere a rosolare il polpo con i ceci e la restante cipolla, l'aglio, il concentrato di pomodoro, sale pepe e peperoncino e dopo qualche minuto, il coriandolo. Aggiungere acqua e curcuma mescolare e lasciare cuocere a fuoco basso. Nel frattempo, preparare il couscous: in una ciottola versare il couscous, bagnare con olio e acqua, lavorare con le dita, coprire e lasciare riposare. Ripetere l'operazione solo con acqua q.b. quando notiamo che il couscous è asciutto. Quando il polpo è quasi pronto, aggiungere le verdure, lasciarle cuocere, e disporre il recipiente con il couscous sopra la marmitta con gli altri ingredienti per cuocerlo con il vapore del sugo. Una volta che il tutto è cotto, prendere un grande recipiente da portata a sponde alte, disporre il couscous e il sugo fino a bagnare bene il tutto e decorare con il polpo e le verdure.

Lo sai che... la marmitta è un recipiente usato in cucina, simile a una pentola ma più grande, di rame stagnato, di ferro, o anche di terracotta. (treccani.it)



Il mare per me



Chiara



Gaia

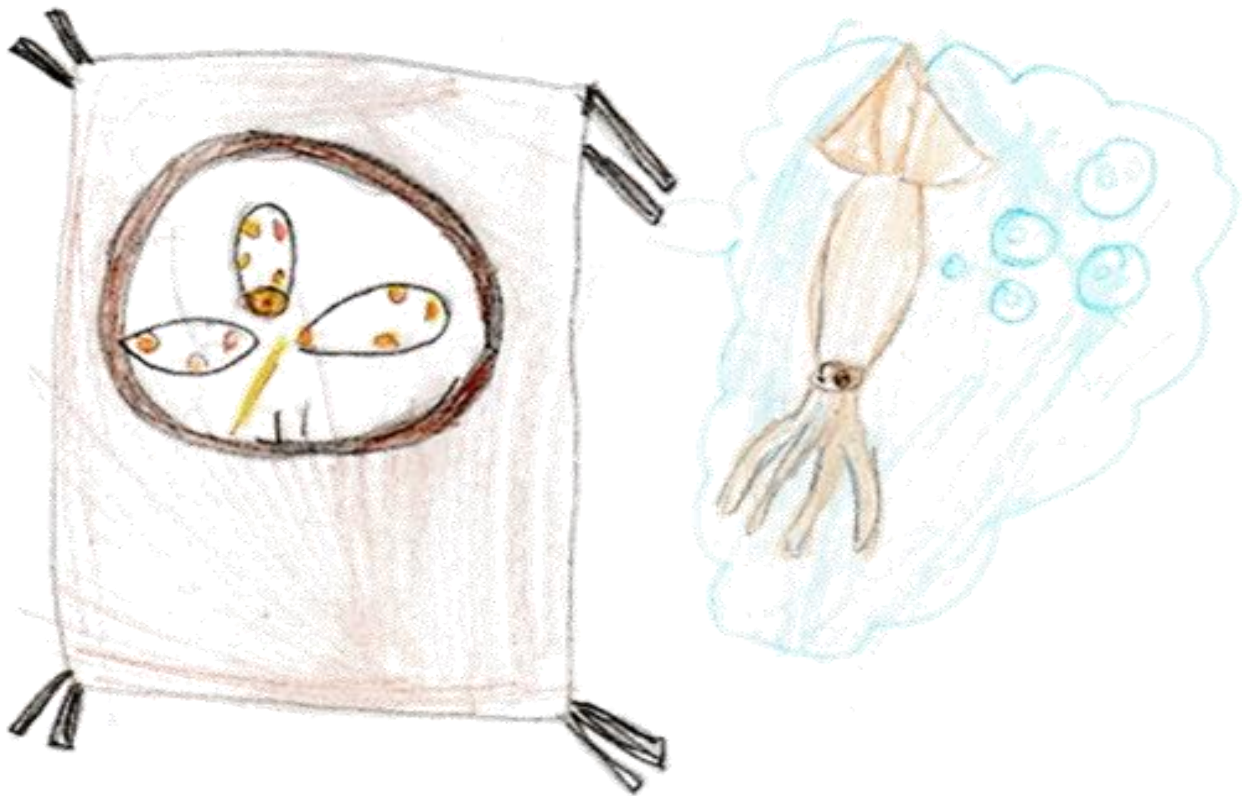
Secondi piatti

Calamari ripieni

Ricetta della famiglia di Beatrice Vargiolu

Ingredienti e quantità per 4 persone: 6 calamari freschi, 50 ml vino bianco, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo fresco q.b., sale q.b., pepe q.b. olio extra vergine d'oliva q.b., 30 gr pecorino sardo stagionato, pomodori secchi lavati, 2/3 pomodori freschi di media grandezza tagliati a piccoli pezzi, pane grattugiato q.b.

Procedimento: Pulire e lavare i calamari, versarli in una padella con olio extra vergine di oliva, aglio e prezzemolo tagliato finemente. Far rosolare qualche minuto e sfumare con il vino bianco. Togliere dal fuoco e tenere da parte. In un recipiente apposito mettere tutti gli ingredienti rimasti, aggiungere i tentacoli dei calamari tagliati a piccoli pezzi e mescolare tutti gli ingredienti. Riempire i calamari avendo cura di non riempirli troppo, chiudere l'estremità con uno stuzzicadenti, disporli in una teglia oliata e cuocere in forno a 180° per circa 35 minuti controllando di tanto in tanto. Sforare e impiattare.



Gamberoni al forno

Ricetta della famiglia di Marco Loi

Ingredienti e quantità per 4 persone: 800 g di gamberoni, pane grattugiato olio extra vergine di oliva, prezzemolo tritato, sale q.b.

Procedimento: in una teglia capiente mettere un foglio di carta da forno e posizionare i gamberoni. Salare e spolverare con pane grattugiato, prezzemolo tritato e irrorare con olio evo. Infornare in forno preriscaldato a 200° per 12 minuti circa. Togliere dal forno e impiattare.



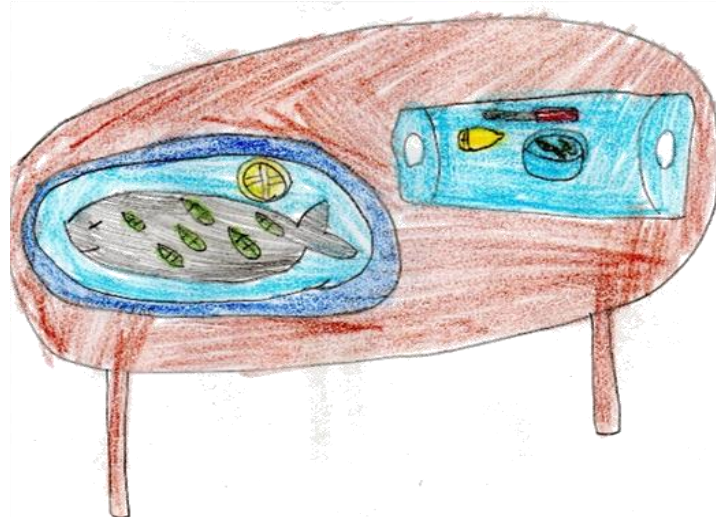
Muggine a scabecciu

Ricetta della famiglia Nerutti

Ingredienti e quantità per 4 persone: 4 muggini di media grandezza, 400 g di pomodorini, 80 g di semola, 2 spicchi d'aglio, una cipolla, 1 bicchiere di aceto di vino bianco, olio extravergine d'oliva, una foglia di alloro, sale q.b. olio per friggere.

Procedimento: Squamate i pesci, togliete le viscere, eliminate tutte le pinne. Lavateli accuratamente e asciugateli. Tagliate ora i pesci in tranci non troppo grossi, passateli nella semola e frigeteli in abbondante olio caldo. Scolateli, fateli asciugare su carta da cucina e disponeteli in un unico strato in un recipiente capiente.

Tagliate i pomodorini in piccoli pezzi, eliminate i semi. In un tegame soffriggete l'aglio tritato con un po' d'olio e la cipolla tagliata a fettine sottili. Aggiungete la polpa dei pomodori, la foglia di alloro e fate cuocere a fiamma dolce per un quarto d'ora. Salate, versate l'aceto e continuate a cuocere per altri dieci minuti circa. Versate la salsa appena preparata sui pesci fritti, fate riposare per almeno mezza giornata prima di servire.



Orata al cartoccio

Ricetta della famiglia di Gioia Cuccu

Ingredienti e quantità per 4 persone: 4 orate da 450 g circa ciascuna, un limone, olio extra vergine di oliva, prezzemolo sale q.b.

Procedimento: lavare internamente ed esternamente in acqua corrente i pesci avendo avuto cura precedentemente di togliere le viscere. Disporre ogni pesce sopra un foglio di carta da forno delle dimensioni tali che lo si possa avvolgere completamente e formare il cartoccio. Nella tasca ottenuta eviscerando il pesce, mettere una presa di sale, una fetta di limone, qualche foglia di prezzemolo. Ungere i singoli pesci con un filo di olio evo e mettere sopra ogni orata delle fettine sottili di limone. Preriscaldare il forno a 180°. Chiudere i cartocci di carta da forno alle due estremità e avvolgerli in carta stagnola. Disporli in una teglia e infornarli per circa 30 minuti. Controllare che siano cotti, terminare con del prezzemolo tritato.

Orata al forno con le patate

Ricetta della famiglia di Lori Dessì

Ingredienti e quantità per 2 persone: 2 orate, 500 g di patate, un bicchierino di vino bianco, sale q.b., olio extra vergine di oliva q.b.

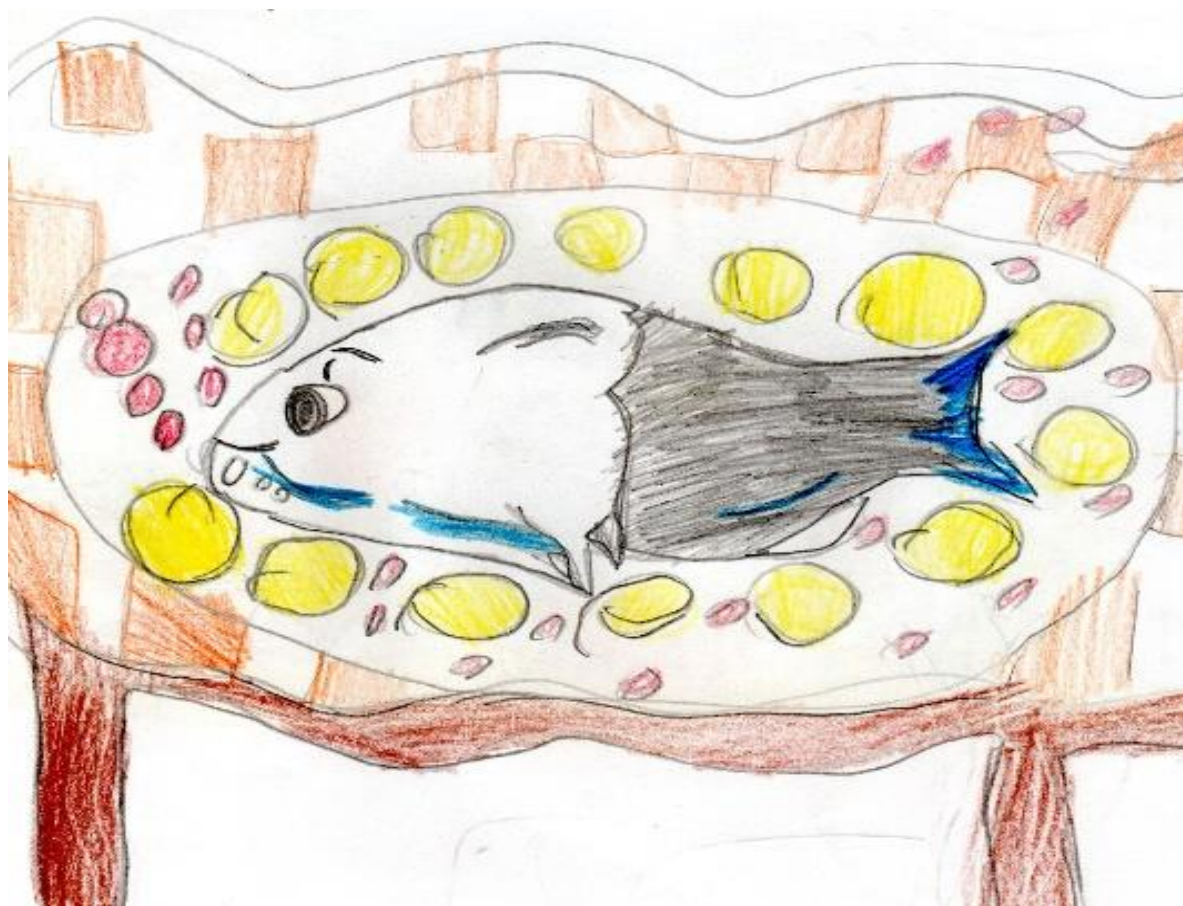
Procedimento: Squamate i pesci, togliete le viscere alle orate e lavatele accuratamente. Lavare e pelare le patate e tagliatele a fette non troppo spesse. Adagiate le patate in una teglia precedentemente oliata, salatele a piacere e conditele con un filo d'olio evo. Disponete ora le orate sulle patate, salatele da entrambi i lati, ungete con un po' d'olio e bagnate con il vino bianco. Preriscaldare il forno a 180° e infornate per 30/40 minuti, controllando la cottura di tanto. La pietanza sarà pronta quando le patate saranno ben cotte e dorate.

Orata con patate e pomodorini

Ricetta della famiglia di Gabriele Sanna

Ingredienti e quantità: 1 orata di circa 1 kg, 600 g di patate, 200 g di pomodorini, olio extra vergine di olive, sale q.b. capperi, origano, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, 1 pomodoro secco.

Procedimento: Lavare, pelare, affettare le patate sottilmente e disporle in una teglia grande. Condirle con olio evo, sale a piacere, aglio a fettine, o intero se preferite, prezzemolo e Infornare in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti. Nel frattempo, squamare il pesce, togliete le viscere all'orata e lavatela accuratamente. Togliere poi la teglia dal forno e aggiungere l'orata, i capperi, il pomodoro secco precedentemente lavato in acqua corrente e tagliato a pezzi, i pomodorini freschi tagliati a pezzetti e bagnate con il vino bianco. Infornare il tutto per 25/30 minuti in forno preriscaldato a 180°, controllando che le patate siano ben cotte, completate con il prezzemolo tritato.



Orata al forno

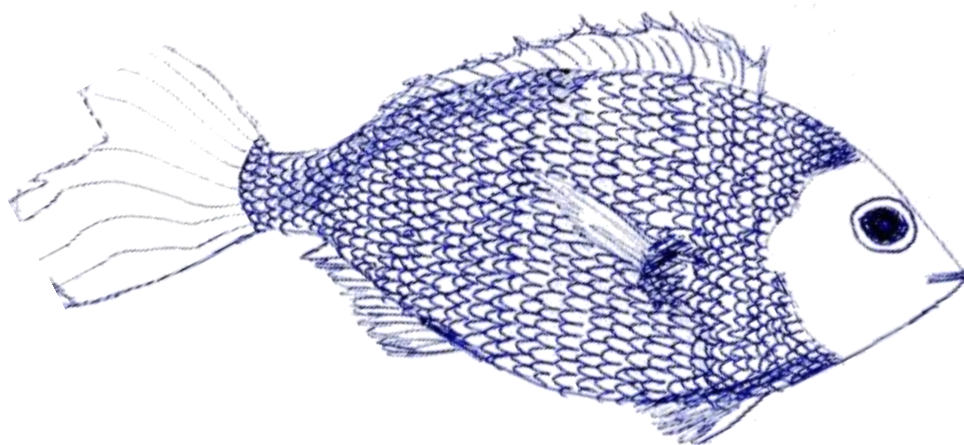
Ricetta della famiglia di Angela Caria

Ingredienti e quantità: Orata di circa 900 gr, 2 spicchi d'aglio, 1 rametto di rosmarino, 1 rametto di timo, due fette di limone, pepe nero e sale fino q.b.

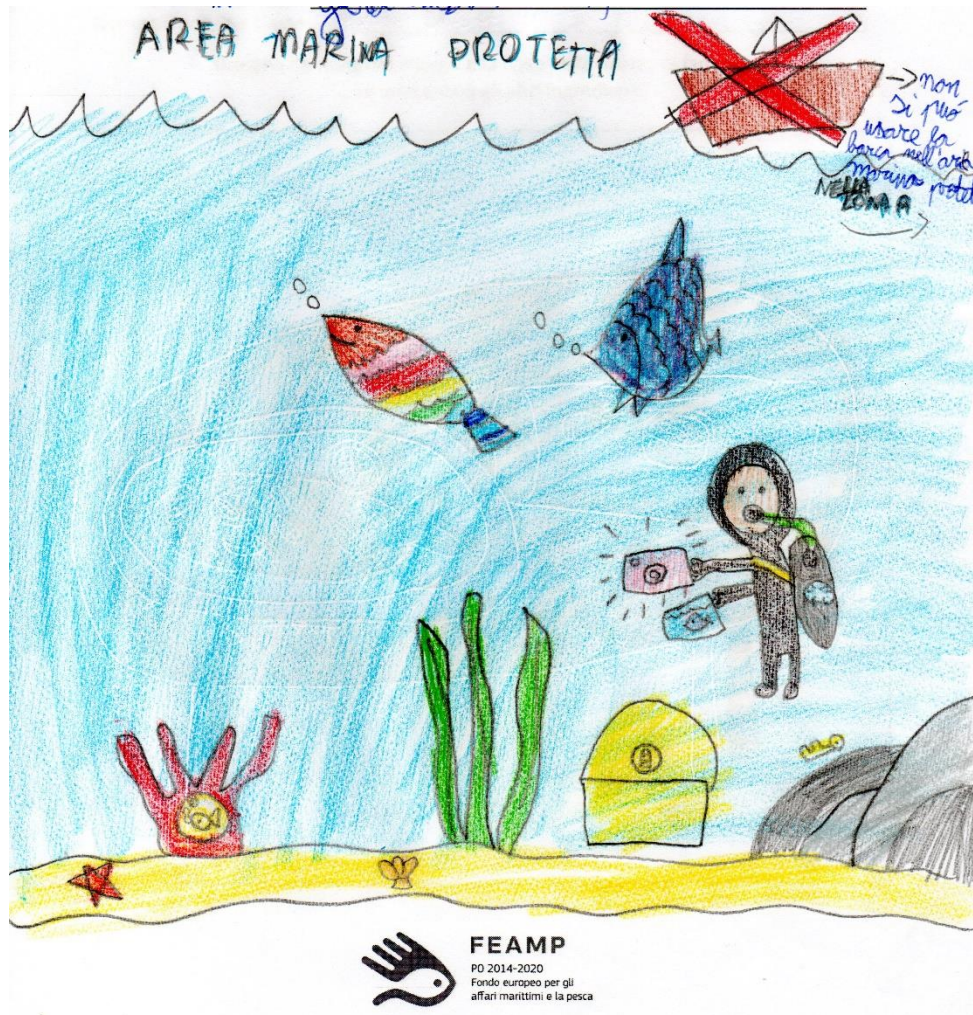
Per le patate: 400 gr di patate novelle, fiocchi di sale q.b., origano secco q.b., 40 gr di olio extra vergine di oliva.

Procedimento: innanzitutto si prepara l'orata. Con le forbici si tagliano le pinne e si desquama il pesce. Si fa un taglio sulla pancia fino a sotto la testa, si sciacqua sotto l'acqua corrente e poi si riempie la pancia con i condimenti che sono: 2 rametti di timo, due rametti di rosmarino, due spicchi d'aglio, sale e pepe, due fette di limone. Una volta riempito il pesce, si passa alle patate; si sciacquano bene, senza sbucciarle, poi si pelano e si tagliano in 4 spicchi, si mettono in una ciotola condite con olio e si mescolano bene.

Si trasferisce l'orata in una teglia e si sistemano le patate intorno al pesce, aggiungendo di nuovo rosmarino e delle fette di limone. Cuocere in forno statico a 180 gradi per 40 minuti. A metà cottura si mescolano le patate per ottenere una cottura uniforme.



Il Mare per me



Gioia



Viola

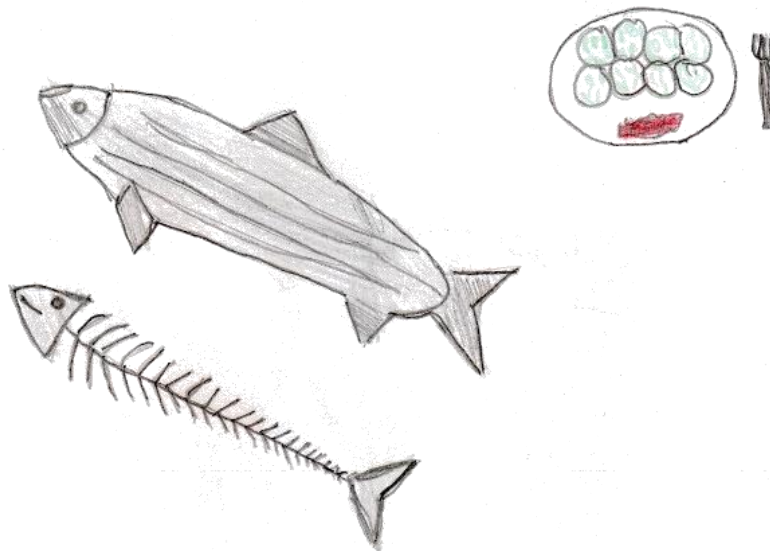
Polpette di sardine

Ricetta della famiglia di Elyess Harzallah

Ingredienti e quantità: 1 Kg Di sardine già pulite (conservare le lische per fare un brodo), prezzemolo abbondante tritato finemente, due cipolle medie tritate finemente, un cucchiaino colmo di aglio tritato, 150 g di pangrattato, 2 uova, Sale, peperoncino, pepe nero e cumino in polvere quanto basta, menta secca macinata q.b., olio per friggere (preferibilmente di arachide) e pomodorini freschi per la salsa di accompagnamento.

Procedimento: Sfilettare le sardine e tritare i filetti. Con le lische delle sardine preparare un brodo.

Mettere l'impasto ottenuto in una ciotola e aggiungere le cipolle e l'aglio tritato, il prezzemolo, le spezie e iniziare a lavorare con le mani per ottenere un composto omogeneo. Aggiungere le uova una ad una (valutare la consistenza dell'impasto perché potrebbe bastarne solo una) alternandole con il pangrattato e continuare a lavorare con le mani fino a formare delle polpette. In una padella mettere l'olio abbondante e, una volta giunto a temperatura, friggere le polpette e farle scolare in carta da cucina per togliere l'eccesso d'olio. Preparare una salsa di accompagnamento da servire con le polpette con i pomodorini precedentemente pelati, tagliati a piccoli pezzi e cotti con una parte del brodo ottenuto dalle lische delle sardine.



Polpetti

Ricetta della famiglia di Federico, Efsio e Loredana Cannas

Ingredienti e quantità: 800 g di polpetti freschi, 400g di pomodori pelati, 3 foglie di alloro, 1 o 2 spicchi d'aglio, olio extra vergine di oliva, sale, 3 peperoncini rossi (valutare il numero in base alla piccantezza del peperoncino e al gusto personale), prezzemolo.

Procedimento: lavare e pulire i polpetti.

In una casseruola, fare rosolare in un filo d'olio evo l'aglio, i peperoncini e le foglie di alloro. Aggiungere i pomodori pelati tagliati a pezzi e portare a bollore. Versare i polpetti, aggiustare di sale e cuocere per circa 40 minuti, in base alla grandezza dei polpetti. Terminata la cottura spolverare con il prezzemolo tritato.



San Pietro all'Alessia

Ricetta della famiglia di Alessia

Ingredienti e quantità: 1 pesce San Pietro da 2,5 Kg, 1 bicchiere di vino bianco, farina q.b., mezza cipolla, prezzemolo, olive nere, 300 g di pomodorini pachino, 500 g. di patate, olio extra vergine di oliva q.b., 2 mestoli di brodo di pesce o fatto con un dado.

Procedimento: pulire il pesce togliendo le interiora, tagliare le pinne, estrarre le branchie e lavarlo. Infarinarlo e disporlo in una teglia capiente con un po' di olio extra vergine di oliva, farlo soffriggere da entrambi i lati, aggiungere con un bicchiere di vino bianco, aggiungere la cipolla, le patate e i pomodorini precedentemente tagliati a fette. Aggiungere il brodo di pesce, il prezzemolo tagliato finemente e salare a vostro piacimento. Infornare il tutto in forno preriscaldato a 180° per circa 1 ora e mezza circa.

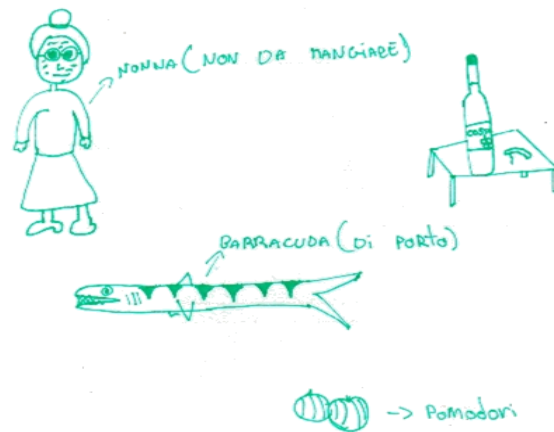


Barracuda del porto

Ricetta della famiglia di Mattia Meloni

Ingredienti e quantità: 1 barracuda, 250 grammi di pomodori datterini, olio extra vergine d'oliva, vino bianco.

Procedimento: tagliare i pomodorini e cuocerli in padella con una po' di olio d'oliva per circa 20 minuti. Pulire il barracuda, tagliarlo a tranci e aggiungerlo quindi ai pomodorini nella padella. Cuocere per altri 10/15 minuti, sfumandolo con il vino bianco.

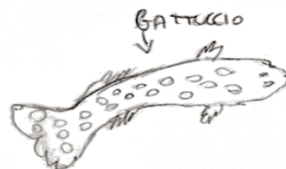


Burrada alla cagliaritaniana

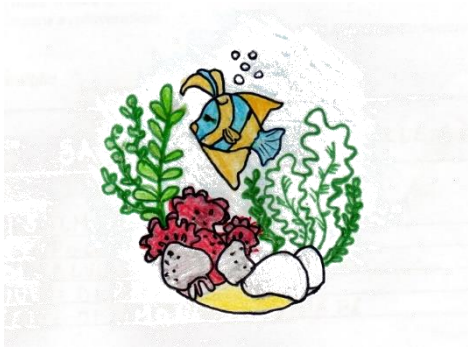
Ricetta della famiglia di Loi Luca

Ingredienti e quantità: 400 grammi di gattucci di mare, 110 grammi di noci pulite e tagliate grossolanamente, 1 spicchio d'aglio, e 1 ciuffo di prezzemolo. 100 ml di aceto di vino bianco, olio di semi di girasole per la frittura.

Procedimento: pulire i gattucci, tagliarli a pezzi e lavarli. Mettere a bollire i gattucci in acqua salata per circa 10 minuti. Circa un minuto prima di scolare l'acqua, aggiungere i fegatini del pesce per poi scolarli. Tritare l'aglio e il prezzemolo e soffriggerli in una padella con 50 ml d'olio extravergine, quindi aggiungervi i fegatini tritati e cuocere a fiamma bassa, continuando a mescolare il soffritto. Aggiungere circa 100 ml di aceto di vino bianco e far cuocere per 5 minuti sino ad ottenere una salsa cremosa. Prendere una terrina, versare un po' di salsa e disporre il pesce pulito ricoprendolo di vari strati di salsa. Una volta ultimata la ricetta, coprire la terrina e lasciare riposare un giorno in frigo affinché il pesce possa assorbire tutti gli aromi.



Il mare per me



Leyla



Chiara

“Quanto è bello il fondale marino! Mi raccomando, rispettalo.”

Elyess



Mirco



Lorenzo

Insalata di polpo

Ricetta della famiglia di Niccolò Marini

Ingredienti e quantità: 1 polpo di media grandezza, una costa di sedano, 8 pomodorini, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaino sale.

Procedimento: pulire il polpo lavandolo sotto l'acqua corrente, portare ad ebollizione una pentola d'acqua e cucinare il polpo a fuoco medio per 40-45 minuti, coprendo con un coperchio. Una volta cotto lasciare sfreddare il polpo nella sua acqua di cottura e, quando freddo, toglierlo dalla pentola e tagliarlo a pezzi. Tagliare a pezzi il sedano, l'aglio, i pomodorini, tritare il prezzemolo, mettere il tutto in un insalatiere e condire con l'olio evo mescolando accuratamente. Servire freddo.



Acciughe dorate e fritte

Ricetta della famiglia di Daniel Melis

Ingredienti e quantità: 1 kg di acciughe, farina 00 q.b., 4 uova, sale q.b., olio per friggere, preferibilmente di arachidi.

Procedimento: pulire e diliscare le alici e lavarle molto bene sotto l'acqua corrente, aprirle a libro. Asciugare le acciughe e passarle nella farina e nell'uovo. Friggere poche alla volta in olio caldo e fare dorare da entrambi i lati. Scolarle e disponetele su carta da cucina per eliminare l'eccesso d'olio, salare. Sistemare le acciughe in un piatto da portata, accompagnandole con spicchi di limone, e servirle ancora calde.

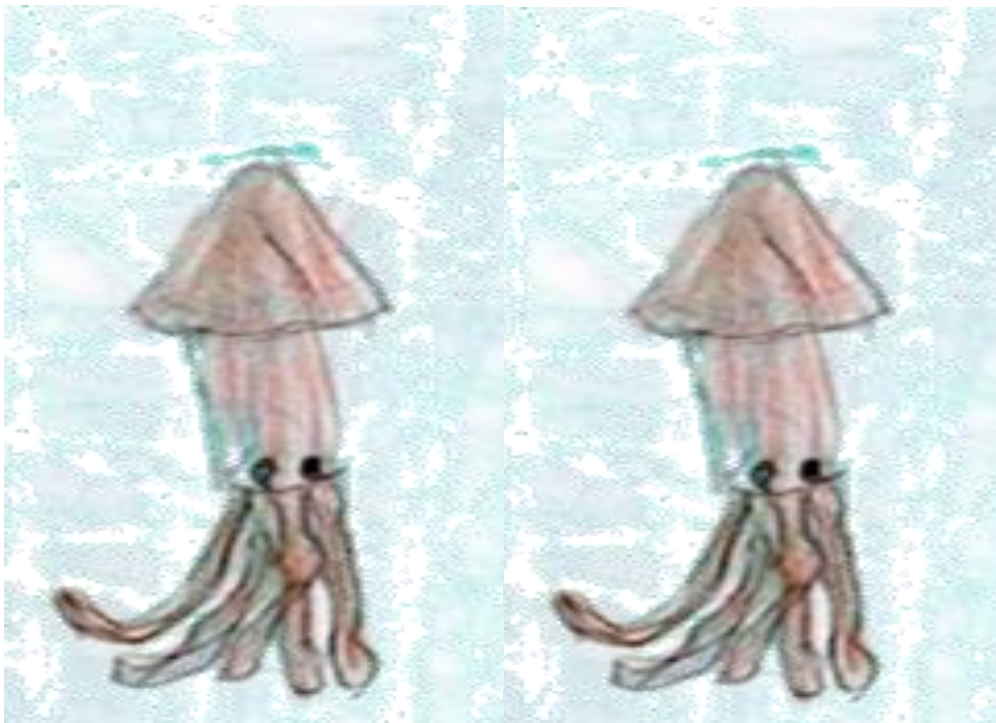


Calamari ripieni

Ricetta della famiglia di Diletta Secci

Ingredienti e quantità: 1 kg di calamari, 2 spicchi d'aglio, 2 pomodori secchi, 50 g di pane grattugiato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale q.b., un bicchiere di vino bianco.

Procedimento: pulire e lavare molto bene sotto l'acqua corrente i calamari, tagliare i tentacoli a piccoli pezzi. Lavare sotto l'acqua corrente i pomodori secchi e tagliare a piccoli pezzi. In una ciottola mettere i tentacoli e i pomodori secchi, aggiungere il prezzemolo, il pane grattugiato, uno spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaino d'olio evo e mescolare il tutto con cura. Prendere i calamari e riempirli con il ripieno senza riempirli completamente, chiudere con uno stecchino. In una padella mettere il restante olio, se è il caso aggiungerne un po' di più, lo spicchio d'aglio restante e fare rosolare da entrambi i lati i calamari ripieni. Aggiungere il vino bianco, alzare la fiamma per far evaporare l'alcol e poi abbassarla per fare cuocere i calamari a fuoco lento.



Salmone al forno

Ricetta della famiglia di Leyla Meloni

Ingredienti e quantità: 4 tranci di salmone da 150 gr, 1 cipolla grande, 3 foglie di salvia, prezzemolo, fette di limone, olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b.

Procedimento: Ungere con un cucchiaio d'olio un grande foglio di alluminio e metterlo in una pirofila che sporga dai bordi. Mescolate insieme la cipolla, la salvia e un poco di prezzemolo tritati, distribuiteli sul foglio di alluminio e cospargeteli con un po' d'olio, sale e una manciata di pepe. Aggiungete qualche cucchiaio d'acqua, quindi adagiate i tranci di salmone, ripiegate i lembi dell'alluminio, in modo da creare un cartoccio. Mettete la pirofila nel forno già riscaldato a 180° per 20 minuti. Aprite il cartoccio e servite il pesce direttamente dalla pirofila, guarnito con qualche fetta di limone e qualche ciuffo di prezzemolo.

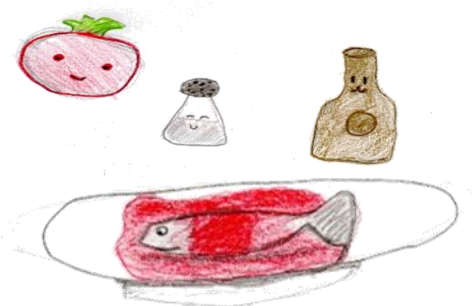


Pisci a scabecciu (pesce in salsa agrodolce alla sarda)

Ricetta della famiglia di Viola Ciani

Ingredienti e quantità: 800 gr di pesce misto a piacere, farina di semola, 400 gr di passata di pomodoro, olio extra vergine di oliva, 1 cipolla, olio per frittura, 1 spicchio d'aglio, mezzo bicchiere di aceto di vino e sale.

Procedimento: Pulire il pesce, tagliarlo in piccoli tranci, passarlo nella farina e friggerlo. In una padella rosolare le cipolle con l'olio, e l'aglio, quindi versare la passata di pomodoro, sfumare con l'aceto, aggiungere il sale e far cuocere per 10 minuti. Versare il pesce fritto nella salsa di pomodoro e lasciarlo a riposo per alcune ore, dopo le quali il piatto sarà pronto da essere gustato a freddo sia come antipasto che come secondo.

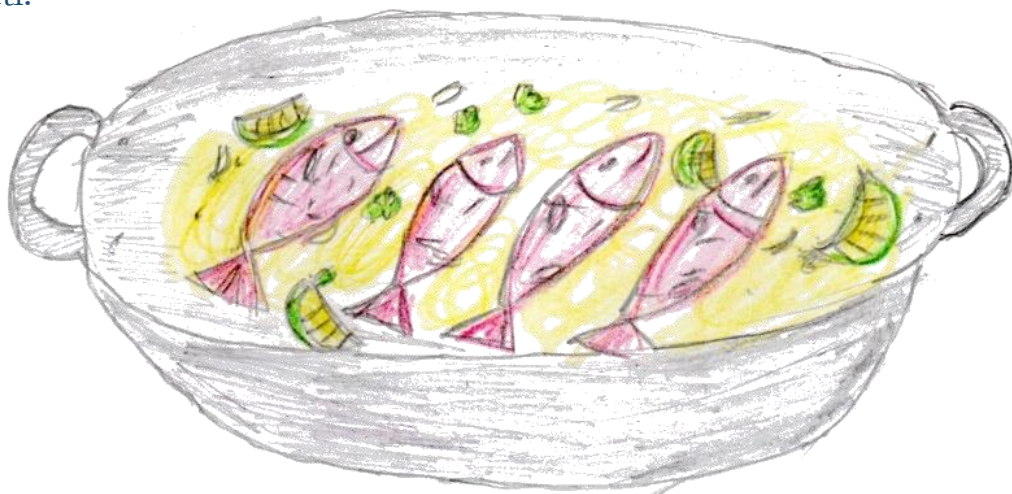


Triglie al limone

Ricetta della famiglia di Eleonora Frau

Ingredienti e quantità: 500 gr di triglie, 1 limone, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo e olio extra vergine di oliva q.b.

Procedimento: pulire per bene le triglie squamandole ed eviscerandole. Lavarle e asciugarle con della carta da cucina. Adagiarle su un'ampia padella e cospargerle d'olio, prezzemolo e aglio e aggiungete pure il succo del limone. Lasciatele cuocere per circa 15 minuti.



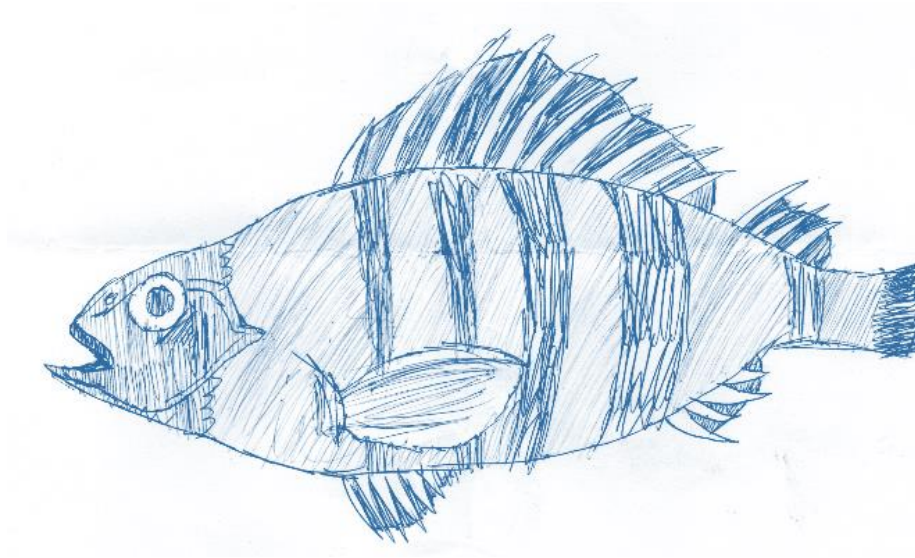
Dal mare al lago

Filetti di pesce

Ricetta della famiglia di Kaito Federico Tassinari

Ingredienti e quantità: 4 filetti di pesce persico, 500 gr di pomodorini pachino, prezzemolo tritato, 2 noci di burro, olio extra vergine di oliva, 2 spicchi d'aglio, sale e pepe, ½ bicchiere di vermentino, farina.

Procedimento: in una padella versiamo un filo di olio, mettiamo due noci di burro e scaldiamo sul fuoco. Aggiungiamo i filetti di persico, sale e pepe, 2 spicchi d'aglio tagliati a metà. Ogni tanto giriamo i filetti di persico e aggiungiamo poi il vermentino. Quando i filetti sono quasi pronti versiamo i pomodorini, che non devono cuocere ma solo scaldarsi. I filetti possono essere impiattati aggiungendo del fondo di cottura e il prezzemolo tritato. Il vostro piatto è pronto, un ottimo secondo salutare, economico e gustoso.

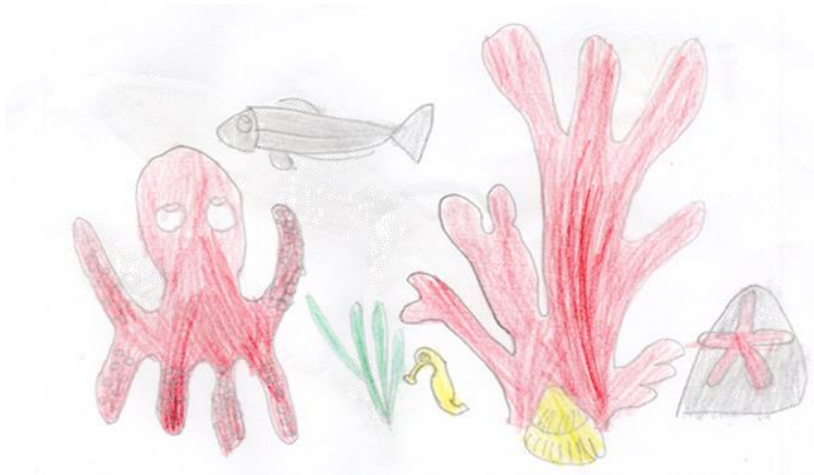


Il Mare per me

“Il mare per me è qualcosa che deve essere ancora scoperto, è qualcosa di ignoto e meraviglioso, che merita tutto il nostro rispetto.

Inquinandolo, non avveleniamo solo i pesci, ma anche noi stessi; bisogna, quindi, impegnarsi a mantenere tutto l’ambiente, non solo il mare, pulitissimo, cosicché tutti possano godersi il cibo e una passeggiata senza il timore di aver ingerito microplastiche”.

Sofia



Elyess

Per me il mare non solo è la casa degli animali marini, ma anche un ambiente aperto dove noi siamo solo i loro ospiti. Dobbiamo rispettarlo perché il mare non è nostro.

Angela



Beatrice

Publicazione realizzata nell'ambito del Progetto FEAMP PO 2014- 2020
Area Marina Protetta di Capo Carbonara,
Azione di educazione all'ambiente e alla sostenibilità
dedicata alla pesca sostenibile rivolta all'Istituto Comprensivo di Villasimius
Anno scolastico 2022/2023
CEAS AMP Capo Carbonara



Seguici su

www.ampcapocarbonara.it

Area Marina Protetta Capo Carbonara



info@ampcapocarbonara.it

CEAS AMP Capo Carbonara



ceas@ampcapocarbonara.it