

# Tortino di alici e patate



Eccomi di ritorno dopo una lunga sosta estiva, (chiedo venia!!!) e per farmi perdonare vi propongo subito una ricetta stra-buona!!!

Questo tortino di alici viene fuori da uno dei miei mille tentativi di far mangiare le alici, ricche di omega 3, a quel carnivoro di mio marito. In realtà lui le mangerebbe pure e anche di gusto ma... fritte ovviamente!!!

E' una battaglia persa!!!

Ma ora basta stressarvi con i miei "problemi" coniugali, vi racconto la ricetta che forse è meglio va... ☐

## Ingredienti:

- 500 g di alici fresche
- 2 – 3 patate
- pomodorini
- prezzemolo
- pangrattato
- qualche filetto di acciuga sottolio
- olio
- sale

## Procedimento:



Per prima cosa pulisco bene le alici e le sfiletto, è un'operazione un po' noiosa ma non difficile.

Le lavo per bene e le ripongo a sgocciolare in uno scolapasta.

Intanto passo a pelare le patate e tagliarle a fette rotonde dello spessore di circa 3-4mm. Lavo e affetto anche i pomodorini e pulisco il prezzemolo.



Preparati tutti gli ingredienti rimane solo da assemblare il tortino. Ungo leggermente e cospargo il fondo con del pangrattato una teglia da forno.

Inizio quindi a fare gli strati, prima i filetti di alici, poi le patate, ancora i pomodori e qualche fogliolina di prezzemolo, per ultimo qualche filetto di acciuga, non esagerando troppo, altrimenti rischierei di fare un tortino salato.

Continuo così fino a terminare gli ingredienti e spolvero la superficie dell'ultimo strato ancora con il pangrattato e un filo d'olio.



Bene ci siamo rimane solo da infilare la teglia in forno... 200 c° per circa 30 minuti e il mio tortino è pronto! Ovviamente controllo prima che le mie patate siano cotte...

Volendo avrei potuto aggiungere anche qualche capperone per dare una spinta in più, ma anche così a me piace molto!

Buon appetito!



---

## Sarde salate



Sarde salate, prodotto tipico calabrese, molto antico, è più che altro un modo di conservare il pesce e farne scorte per l'inverno.

Spesso direttamente i pescatori, appena tornati a terra, conservavano per l'inverno il bottino appena pescato. Affidando il pesce a sale e peperoncino, lo mettevano a stagionare in caratteristici barattoli di creta, al fresco delle loro cantine.

Le sardine o sarde salate, così conservate sono ottime mangiate in purezza solo con un filo d'olio su una bella fetta di pane. Sono perfette per condire anche un primo piatto, ma sono anche ottime come base di un qualsiasi piatto di pesce per insaporire ed esaltarne il gusto e la sapidità.

## Metodo di lavorazione

La ricetta di questo prodotto, come dicevo, proviene da una tradizione molto antica. Altro non è che un antichissimo modo di conservare il pesce per l'inverno. La lavorazione del pesce in questo modo è tipica di Calabria e con qualche leggera modifica (loro non usano il peperone crusco, per esempio) anche della Campania. Famoso sono infatti le alici sotto sale di Cetara in provincia di Salerno, da cui se ne ricava una buonissima colatura.

Tornando però alla nostra ricetta, questa prelibatezza si prepara prevalentemente tra marzo e settembre. Le sarde fresche di circa 12/13 cm pulite, eviscerate e

decapitate si ripongono in caratteristici barattoloni di creta o di vetro, una accanto all'altra. Vengono ricoperte per ogni strato da abbondanti quantità di sale, e pepe rosso, mix di peperoni cruschi e un po' di peperoncini secchi macinati grossolanamente, e messe sotto peso.

Segue una stagionatura di qualche settimana, necessaria prima del consumo.

Queste qui sotto sono quelle che hanno preparato la mia mamma ed il mio papà!!! ☐



---

Mezzelune con baccalà come  
a casa mia



Vi confido un segreto... a me il baccalà non è che mi faccia proprio impazzire, però fatto così non mi dispiace.

Ho ripensato una ricetta che fa sempre la mia mamma, il classico baccalà in umido, ma fatto alla calabrese, quindi con la patata, il peperone crusco e potendo il ciuffetto del finocchietto selvatico. Da piccola ogni volta che tentavano di propinarmi questo piatto io mangiavo solo le patate, che avevano un po' il sapore del baccalà, ma le patate sono patate... ;). E questo bel piatto dal sapore rustico e tradizionale l'ho inserito in un raviolone, ecco come ho fatto...

## Ingredienti:

### Per la pasta

- 200 gr di semola di grano duro
- 2 uova
- 1 cucchiaino di sale

### Per il ripieno

- 300 gr di baccalà
- 300 gr di patate
- pizzico di peperone crusco polverizzato

### Per la salsa

- 400 gr di pomodori pelati
- 1 spicchio d'aglio
- olio evo
- 1 ciuffetto di foglie di finocchietto selvatico
- 1 peperone crusco

- peperoncino

## Procedimento:



Inizio la mia ricetta mettendo a bollire le patate, do' una sbollentata veloce anche al baccalà, prima però tolgo la pelle con cui farò delle mini chips per decorare.

Passo a preparare la pasta all'uovo, come sempre su una spianatoia faccio la fontana con farina e sale, al centro rompo le uova e pian piano inizio a lavorare fino ad ottenere un impasto bello liscio, che metto a riposare coperto sotto una ciotola.

Intanto che la pasta riposa e che si sviluppi la maglia glutinica (ammazza quanto so' tecnica... □ ) passo a preparare il ripieno. Pelo e schiaccio le patate in una ciotola, unisco anche il baccalà e lavoro per amalgamare i 2 ingredienti. Aggiungo anche un cucchiaino circa di peperone crusco polverizzato.



Passati circa 20 minuti vado a stendere la pasta, faccio una sfoglia di circa 2 mm e ritaglio dei cerchi con un coppapasta. Al centro dei dischi ottenuti dispongo una pallina di ripieno e chiudo ripiegando un lembo della pasta sull'altro a formare una mezzaluna, così per tutto l'impasto.

Prima di cuocere i ravioli, rimane da preparare la salsa. Faccio imbiondire uno spicchio d'aglio ed un po' di peperoncino in una padella con un cucchiaio di olio, tolgo l'aglio e ci tuffo la salsa di pomodoro e un po' di finocchietto selvatico tritato, aggiusto di sale e faccio cuocere.



In un'altra padella metto a scaldare pochissimo olio e ci metto dal lato esterno la pelle del baccalà che ho tagliato a pezzetti, lascio cuocere finchè non diventi croccante. Allo stesso modo faccio diventare croccante qualche scaglia di peperone crusco, queste devono stare in padella davvero pochi secondi.

Bene non resta che cuocere i ravioli in acqua bollente e scolarli quando vengono a galla.



Li condisco con abbondante sugo e servo con qualche chips di pelle di baccalà croccante e qualche peperone crusco.

Buonissimi e calabresi! ☐



---

## Polpo e patate finger



Il polpo con le patate, una ricetta classica della cucina mediterranea.

Oggi la ripropongo in chiave finger food. Polpo e patate finger food è una buona idea per un buffet o un aperitivo, una festa o un qualsiasi evento, elegante, moderna e che strizza l'occhio alla

linea!

Ottima sia tiepida che fredda è una buona soluzione per una cena veloce o un pranzetto estivo o anche, come ho fatto io, da servire finger per un aperitivo, un brunch o un buffet.

Facile, light ma molto gustosa.

Vi dico come ho preparato questo piatto...

## Ingredienti:

- 1 polpo (500 gr)
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaio di vino bianco
- 3 patate
- olio evo
- pepe nero
- sale
- prezzemolo tritato
- 1 spicchio di aglio
- aceto

## Procedimento:



La prima cosa da fare è pulire carota, sedano e cipolla che metto a bollire in pentola con abbondante acqua, il cucchiaio di vino e l'alloro, aggiusto di sale.

Quando bolle prendo il polpo dalla testa e immergo i tentacoli 3-4 volte nella pentola, poi tuffo il polpo completamente in acqua e a fuoco lento faccio cuocere coperto per circa 20 min.

Intanto che il polpo si cucini, preparo le patate: lavo e metto a bollire. Una volta cotte, sbucciate e schiacciate, condisco le mie patate con olio, sale, pepe, prezzemolo ed aglio tritati e una spruzzata di aceto.

Cotto anche il polpo, scolo e lo taglio a pezzettini, condisco anche questo come le patate.

Bene, ingredienti cotti, è ora di assemblare il piatto.

Dispongo in alcuni cucchiaini per zuppa giapponesi un quadratino di patate schiacciate e sopra un pezzettino di polpo, sistemo ordinatamente i cucchiaini su di un vassoio di legno, e via sul tavolo pronti per essere gustati...

et voilà facile e scenico!!! ☐









---

# Spaghetti alla finta carbonara di bottarga



La **bottarga** si produce salando ed essiccando le sacche delle uova dei pesci.

Ci sono 2 tipi di bottarga, una fatta con le uova di tonno e una di muggine, ovviamente tra loro sono molto diversi, sia per il sapore che per il colore, molto più decisi quelli del tonno.

E' molto usata nella tradizione sarda e siciliana.

Io l'ho interpretata così...

## Ingredienti:

- 40 gr di bottarga intera
- 200 gr spaghetti
- 1 limone
- olio
- sale
- pepe nero
- prezzemolo tritato

## Procedimento:

Metto subito a scaldare l'acqua per gli spaghetti.



Intanto che l'acqua bolla passo a grattugiare la bottarga, lasciandone qualche fettina che taglio a coltello che metterò sopra per decorare.

Grattugio anche la scorza di limone e il prezzemolo. L'acqua bolle e quindi calo gli spaghetti. In una padella alta faccio saltare la bottarga grattugiata con l'olio, ne tiro via 1/3 e la metto da parte.



Scolo gli spaghetti molto al dente e li passo in padella insieme alla bottarga e ad un mestolo di acqua di cottura, faccio tirare, la bottarga ammorbidendosi assumerà l'aspetto dell'uovo e quindi ora i miei spaghetti sembrano alla carbonara, aggiungo un pizzico di pepe, la scorza di limone e per ultimo la bottarga che avevo saltato e tolto prima di aggiungere la pasta, questa avrà una consistenza diversa più croccante e sarà più sapida, dando un gusto in più al piatto. Impiatto aggiungendo il prezzemolo tritato e le fettine di bottarga cruda...

Una vera bontà!!!



---

## Ravioli ricotta limone e fragole con brodetto di scampi



“Con questa ricetta partecipo al contest indetto da Cucina Semplicemente in collaborazione con Farina UNIQVA Verde”

Per questo contest ho pensato ad uno dei miei soliti esperimenti stravaganti, ho aggiunto alla farina un pizzico di curcuma e ho fatto dei ravioli farciti con una crema di ricotta, scorza di limone e fragole e conditi con un guazzetto di scampi.

Tanti sapori, ma che ben si sposano, UNIti in un fagottino delizioso, fatto con questa ottima farina di "tritordeum", un nuovo cereale, un ibrido tra grano duro e orzo selvatico, di origine spagnola. Non è Ogm, ma appunto un nuovo cereale già molto coltivato in Spagna e Portogallo.



Questa farina è ottima, anche per chi come me è perennemente a dieta, infatti oltre ad avere un basso contenuto di glutine, è ricco di fibre dietetiche e di antiossidanti ed ha più proteine e meno carboidrati rispetto ad altri cereali.

Ora però vi racconto la ricetta...

## Ingredienti:

ravioli x 2 persone

- 200 gr di farina Uniqua Verde
- 100 gr di acqua
- 1 pizzico di curcuma
- 200 gr di ricotta di mucca
- 3-4 fragole sode
- 1 limone
- sale

per il condimento:

- 4 gamberoni
- 6 scampi
- 5-6 pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- sale
- pepe
- olio evo
- vino bianco 1 bicchiere

## Procedimento:



Inizio dall'impasto, su una spianatoia faccio la tradizionale fontana con la farina UNIQUA e la curcuma, pian piano incorporo l'acqua ed impasto. Quando ottengo un impasto bello liscio, faccio una palla la avvolgo nella pellicola e lascio a riposare per circa mezz'ora

Passo a preparare il ripieno, questo è semplice! Inizio dalle fragole, le lavo per bene e le taglio a pezzetti molto piccoli, aggiungo la ricotta e la scorza del limone, mescolo bene ed ajusto di sale. Fatto!



Inizio a stendere la pasta, faccio le sfoglie e vi dispongo il ripieno a pallini, copro ripiegando un lembo sull'altro, schiaccio bene cercando di far uscire tutta l'aria e con l'attrezzo "raviolatore" taglio.



Finiti di tagliare tutti i ravioli, spolvero con la farina, per evitare che si attacchino e vado a preparare il condimento.

Sguscio 2 gamberoni e 2-3 scampi, che trito e metto da parte, con gli avanzi faccio un brodino che poi mi servirà per fare quello che chiamo guazzetto.

In una padella metto a scaldare l'olio in cui faccio imbiondire l'aglio, aggiungo i miei crostacei, dopo un minuto circa sfumo con il vino, quando è evaporato tutto aggiungo i pomodorini tagliati a metà ed i crostacei che

avevo tritato, faccio cuocere un po' e per ultimo aggiungo un mestolo del mio brodo di pesce, lascio insaporire bene.

Bene non rimane che cuocere i ravioli in acqua bollente, li calo devono stare pochi minuti, scolo e condisco con il mio quasi guazzetto.

Buonissimi!!!



---

# Insalata di quinoa salmone e carote viola



Eccoci qui con un altro dei miei esperimenti... questo molto colorato, carino che ne dite?

L'altro giorno vagando per il supermercato mi imbatto nello scaffale bio con legumi, zuppe e semi vari e tra tutte, eccola li, la confezione di quinoa che mi guardava... e io guardavo lei... e mi dissi tra me e me: "che faccio non la prendo? E certo che la prendo!" Peccato che non sapevo minimamente che sapore avesse... vabbè, pensai: "a casa... qualcosa mi invento!"

E lo so, non sono normale, soprattutto quando mi aggiro per negozi e supermercati vari...

E quindi, una volta arrivata a casa, ho tirato fuori un po' di cose dal frigo e questo è quello che ne è venuto fuori... non male e poi è anche colorato!

Ve la racconto...

## Ingredienti:

- 150 g di semi quinoa
- una zucchina
- 1/2 cipolla
- 6 pomodorini maturi
- 100 g di fettine di salmone affumicato
- 1/2 carota viola (ma va bene anche quella arancione)
- sale
- olio
- erba santoreggia
- succo e scorza di un limone
- un pizzico di paprika



Prima cosa lessare la quinoa, 20 minuti in acqua bollente, diciamo che per una tazza di quinoa ce ne vogliono 2 di acqua. Metto a bollire e lascio che i semi assorbano tutta l'acqua.

Secondo passaggio, pulisco e taglio la zucchina e la cipolla e le metto a stufare in padella con un po' di acqua, olio e sale e copro.

Ora rimangono solo da pulire e affettare i pomodorini e la carota, i primi li faccio a dadini, mentre della seconda ne taglio un po' a striscioline fine con il pelapatate, in modo da avere una specie di petali viola, bellissimi, che userò come decorazione, il resto la taglio a pezzetti piccoli. Metto tutto da parte.



Altro passaggio, spezzetto un po' del salmone con le mani e anche qui ne lascio un paio di fettine intere da parte per decorazione.

Bene, ingredienti pronti, quinoa cotta e anche le

zucchine sono stufate, lascio raffreddare un po' e li unisco tutti in una ciotola, condisco bene con olio, sale, succo di limone e un pochino della sua scorza grattugiata, aggiungo anche un pizzico di paprika, mescolo bene e via...

Servo con in cima le fettine di salmone, i petali di carote e un ciuffetto di erba santoreggia...

Davvero buona! ☐



# Linguine all'astice



L'astice tra i crostacei il mio preferito... vabbè diciamo che preferisco anche tutti gli altri... XD

Lui però è il re, da piccola credevo fosse il marito dell'aragosta... povera me! :p

Fatto al sugo con le linguine è il top, buono saporito, dolce... un piatto super!

Ecco come lo preparo io...

## Ingredienti:

- 300 g di linguine
- 250 g di pomodorini
- 1 astice di circa 600 g
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1/2 cipolla
- prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio
- peperoncino
- sale



Primo passaggio preparare il sugo: con un coltello separo la testa dell'astice dal resto del corpo e taglio a tocchetti la polpa della coda che ho sgusciato.

In un tegame metto a scaldare l'olio e faccio rosolare a fuoco vivo i pezzi di astice in modo da farli colorare sfumo bene con il vino e li tolgo dal fuoco. Nello stesso tegame metto la mezza cipolla tritata e l'aglio e faccio appassire a fuoco basso.

Quando la cipolla comincia ad imbiiondire, unisco i pomodorini tagliati a metà e il prezzemolo, faccio andare e a metà cottura unisco anche i pezzi di astice e la testa intera, aggiusto di sale e una punta di peperoncino e lascio cuocere per una decina di minuti.

Lesso ora le linguine, le scolo bene al dente e le ripasso nel sugo di astice per circa un minuto.

Le servo fumanti con una fogliolina di prezzemolo e le chele rimaste intere, volendo anche la testa, ma mi fa un po' impressione, io evito. :/

STREPITOSE!!!! ☐



# Insalata di guacamole e astice



Piatto molto gustoso e leggero. Super idea di Mio marito che ha pensato di trasformare la salsa guacamole in un'insalatina e di abbinarla ad uno dei crostacei più buoni in assoluto. E vi dirò di più ha anche tagliato tutti gli ingredienti!!!!!! ☐

Piatto molto facile ma di grande impatto... insomma se volete fare un figurone con poche mosse è l'ideale!

Vi racconto come ho creato questo piatto...

## Ingredienti:

- 1 Avocado maturi ma non troppo morbidi
- 1 Pomodoro maturo ma sodo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 Cipolla piccola
- Cumino
- 1 Lime
- 1 peperoncino fresco verde
- Pepe
- Sale
- Olio Evo
- 1 rametto di coriandolo
- 1 Astice



Primo passaggio sbollento l'astice in acqua bollente per 10 minuti, lo scolo e lo faccio raffreddare. Intanto passo a preparare l'insalata di guacamole: pulisco e taglio a cubetti l'avocado, il peperoncino e il pomodoro, proseguo

tritando grossolanamente la cipolla, l'aglio e i semini di cumino, se preferite si può anche usare quello in polvere.

Unisco tutti gli ingredienti e condisco, metto da parte in una ciotola in modo che si insaporisca il tutto.

Passo ora a sgusciare bene l'astice recuperando tutta la polpa anche dalle chele, la taglio a pezzettoni e la unisco al guacamole, Mescolo bene il tutto cercando di non far rovinare troppo l'avocado.



Servo con un ciuffetto di coriandolo e un filo d'olio ancora sopra.

Buonissima!!! ☐





---

## Frittelle di “Rosamarina”



Queste frittelle sono tipiche calabresi. La “rosamarina” o meglio la neonata o bianchetti, è il novellame di pesce azzurro soprattutto sarde ed alici (ma non solo), pescato nel Mediterraneo.

Queste frittelle molto gustose possono essere servite come antipasto o finger, io le adoro e ne mangerei a non finire!!!

Utilizzando la stessa pastella si possono sostituire i fiori di zucca al novellame.

**Ingredienti:**

- Bianchetti o rosamarina 300 gr
- 2 cucchiai di Parmigiano Reggiano
- Sale q.b.
- 1 uovo
- 1 Bicchiere di latte
- 150gr di farina
- prezzemolo tritato
- la punta di un cucchiaino di lievito in polvere istantaneo



Per prima cosa sciacquo bene i pesciolini sotto acqua corrente, li scolo e li ripongo in una ciotola abbastanza capiente.

Unisco ora il latte, il sale, l'uovo, la farina ed il formaggio grattugiato, amalgamo bene il tutto e per ultimo unisco anche il lievito ed il prezzemolo tritato. Mescolo bene fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea.

Passo ora alla frittura, in olio ben caldo inizio ad immergere la pastella versandola a cucchiariate, io le preferisco non molto grandi, quindi riempio a metà il cucchiaino.



Le lascio rosolare bene da entrambi i lati. Una volta cotte tiro su le mie frittelle e le lascio scolare dall'olio in eccesso su di un foglio di carta assorbente.



Si mangiano ben calde...

Io le "assaggio" mentre le cucino, ma devo trattenermi perchè una tira l'altra e rischio di non farle arrivare nemmeno in tavola!!! :p

