



IL RICETTARIO SOSTENIBILE TARGATO F-LIFE

A CURA DELLO CHEF MASSIMO MARCIANTE



Progetto n°: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602
CUP C86I23002620006



ANTIPASTI



SARDE A BECCAFICO

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

500 G DI SARDE FRESCHE
80 G DI PANGRATTATO
40 G DI UVETTA
30 G DI PINOLI
1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
1 SPICCHIO D'AGLIO
SCORZA GRATTUGIATA DI 1 ARANCIA
FOGLIE DI ALLORO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

PULISCI LE SARDE, APRILE A LIBRO E TOGLI LA LISCA. IN PADELLA TOSTA IL PANGRATTATO CON UN FILO D'OLIO. UNISCI UVETTA AMMOLLATA, PINOLI, AGLIO E PREZZEMOLO TRITATI, SCORZA D'ARANCIA, SALE E PEPE.

METTI UN CUCCHIAINO DI RIPIENO SU OGNI SARDINA, ARROTOLA E SISTEMA IN TEGLIA ALTERNANDO CON FOGLIE D'ALLORO.

COSPARGI CON ALTRO PANGRATTATO E UN FILO D'OLIO.

CUOCI IN FORNO A 180°C PER CIRCA 20 MINUTI.

INSALATA DI MARE

INGREDIENTI

- 300 G DI POLPO
- 200 G DI CALAMARI
- 200 G DI GAMBERI
- 300 G DI COZZE E VONGOLE
- SUCCO DI 1 LIMONE
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO (FACOLTATIVO)
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. CUOCI SEPARATAMENTE: POLPO (30-40 MIN IN ACQUA SALATA), CALAMARI (10 MIN), GAMBERI (2-3 MIN), COZZE E VONGOLE (IN PADELLA FINO AD APERTURA).
2. TAGLIA A PEZZETTI POLPO E CALAMARI, LASCIA INTERI GAMBERI E MOLLUSCHI SGUSCIATI.
3. CONDISCI CON OLIO, SUCCO DI LIMONE, PREZZEMOLO TRITATO, SALE, PEPE E, SE PIACE, UNO SPICCHIO D'AGLIO.
4. LASCIA RIPOSARE IN FRIGO ALMENO UN'ORA PRIMA DI SERVIRE.

POLPETTE DI PESCE SPADA

INGREDIENTI

- 400 G DI PESCE SPADA FRESCO
- 50 G DI PANGRATTATO (+ Q.B. PER IMPANATURA)
- 30 G DI PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 1 UOVO
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO TRITATO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. TRITA IL PESCE SPADA A COLTELLO O AL TRITACARNE.
2. AMALGAMA CON PANGRATTATO, PARMIGIANO, UOVO, PREZZEMOLO E AGLIO TRITATI, SALE E PEPE.
3. FORMA DELLE POLPETTE E PASSALE LEGGERMENTE NEL PANGRATTATO.
4. FRIGGILE IN OLIO CALDO FINCHÉ DORATE, OPPURE CUOCILE AL FORNO A 180°C PER 15-20 MINUTI.

GAMBERO ROSA DI SCIACCA IN SALSA AGLI AGRUMI

INGREDIENTI

- 400 G DI GAMBERO ROSA DI SCIACCA FRESCISSIMO
- SUCCO DI 1 ARANCIA
- SUCCO DI $\frac{1}{2}$ LIMONE
- 1 CUCCHIAINO DI MIELE (O ZUCCHERO A VELO)
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE
- SCORZA D'ARANCIA NON TRATTATA

PREPARAZIONE

1. SGUSCIA I GAMBERI LASCIANDO LA CODA.
2. PREPARA LA SALSA: EMULSIONA IN UNA CIOTOLINA SUCCO D'ARANCIA, SUCCO DI LIMONE, MIELE, OLIO, SALE E PEPE.
3. SE I GAMBERI SONO FRESCISSIMI PUOI SERVIRLI CRUDI, ALTRIMENTI SCOTTALI 1 MINUTO IN PADELLA BEN CALDA.
4. CONDISCI CON LA SALSA E COMPLETA CON UNA GRATTUGIATA DI SCORZA D'ARANCIA.

ACCIUGHE MARINATE

INGREDIENTI

- 400 G DI ACCIUGHE FRESCHE
- 200 ML DI ACETO DI VINO BIANCO
- SUCCO DI 2 LIMONI
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. PULISCI LE ACCIUGHE, TOGLI TESTA E LISCA CENTRALE, APRILE A LIBRO.
2. DISPONILE IN UN PIATTO FONDO, COPRILE CON ACETO E SUCCO DI LIMONE. LASCIALE MARINARE 2-3 ORE IN FRIGO.
3. SCOLA E CONDISCI CON OLIO, AGLIO TRITATO E PREZZEMOLO FRESCO.
4. SERVI FREDDDE COME ANTIPASTO.

INVOLTINI DI MELANZANE E PESCE SPADA

INGREDIENTI

- 2 MELANZANE LUNGHE
- 300 G DI PESCE SPADA A FETTINE SOTTILI
- 80 G DI PANGRATTATO
- 30 G DI PECORINO O PARMIGIANO GRATTUGIATO
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. TAGLIA LE MELANZANE A FETTE SOTTILI E GRIGLIALE LEGGERMENTE.
2. PREPARA IL RIPIENO: PANGRATTATO TOSTATO IN PADELLA CON OLIO, AGLIO, PREZZEMOLO E FORMAGGIO.
3. SU OGNI FETTA DI MELANZANA ADAGIA UNA FETTINA DI SPADA, UN CUCCHIAIO DI RIPIENO E ARROTONDA.
4. DISPONI IN TEGLIA, CONDISCI CON UN FILO D'OLIO E CUOCI IN FORNO A 180°C PER 20 MINUTI.

PANELLE E GAMBERETTI

INGREDIENTI

- 250 G DI FARINA DI CECI
- 750 ML DI ACQUA
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO TRITATO
- SALE E PEPE Q.B.
- OLIO DI SEMI PER FRIGGERE
- 200 G DI GAMBERETTI SGUSCIATI (MEGLIO FRESCHI)

PREPARAZIONE

1. IN UNA PENTOLA VERSA L'ACQUA, UNISCI LA FARINA DI CECI A PIOGGIA MESCOLANDO PER EVITARE GRUMI. AGGIUNGI SALE, PEPE E PREZZEMOLO.
2. CUOCI MESCOLANDO FINCHÉ IL COMPOSTO SI ADDENSA.
3. STENDI L'IMPASTO SU UN PIANO UNTO, FAI RAFFREDDARE E TAGLIA A RETTANGOLI SOTTILI.
4. FRIGGI LE PANELLE IN OLIO CALDO.
5. A PARTE, SALTA VELOCEMENTE I GAMBERETTI IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO.
6. SERVI LE PANELLE CALDE CON SOPRA I GAMBERETTI.

INSALATA DI POLPO E PATATE

INGREDIENTI

- 500 G DI POLPO
- 300 G DI PATATE
- SUCCO DI 1 LIMONE
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO (FACOLTATIVO)
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. CUOCI IL POLPO IN ACQUA SALATA PER CIRCA 40 MINUTI, POI LASCIALO RAFFREDDARE NELLA SUA ACQUA.
2. LESSA LE PATATE CON LA BUCCIA, SBUCCIALE E TAGLIALE A CUBETTI.
3. TAGLIA IL POLPO A PEZZI E UNISCILO ALLE PATATE.
4. CONDISCI CON OLIO, LIMONE, PREZZEMOLO, SALE E PEPE (SE PIACE, ANCHE AGLIO).
5. SERVI TIEPIDA O FREDDA.

TARTARE DI TONNO

INGREDIENTI

- 400 G DI TONNO ROSSO FRESCISSIMO (ABBATTUTO)
- SUCCO E SCORZA DI 1 LIMONE
- 1 CUCCHIAIO DI CAPPERI DISSALATI
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SALE E PEPE
- ERBA CIPOLLINA O PREZZEMOLO FRESCO

PREPARAZIONE

1. TAGLIA IL TONNO A CUBETTI PICCOLI CON UN COLTELLO AFFILATO.
2. CONDISCI CON OLIO, SUCCO E SCORZA DI LIMONE, CAPPERI TRITATI, ERBA CIPOLLINA, SALE E PEPE.
3. LASCIA INSAPORIRE 10 MINUTI IN FRIGO.
4. SERVI LA TARTARE FORMANDO DELLE PICCOLE TORRETTE CON UN COPPAPASTA.

PRIMI PIATTI



PASTA CON LE SARDE

INGREDIENTI

- 400 G DI BUCATINI
- 400 G DI SARDE FRESCHE
- 1 CIPOLLA
- 40 G DI UVETTA
- 30 G DI PINOLI
- 1 MAZZETTO DI FINOCCHIETTO SELVATICO
- 4 FILETTI DI ACCIUGA SOTTO SALE
- 50 G DI PANGRATTATO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. SBOLLENTE IL FINOCCHIETTO, TRITALO E CONSERVA L'ACQUA PER CUOCERE LA PASTA.
2. IN PADELLA SOFRIGGI CIPOLLA, OLIO E ACCIUGHE; UNISCI SARDE PULITE, FINOCCHIETTO, UVETTA E PINOLI.
3. CUOCI I BUCATINI NELL'ACQUA DEL FINOCCHIETTO, SCOLALI E MANTECALI CON IL CONDIMENTO.
4. COMPLETA CON PANGRATTATO TOSTATO.

SPAGHETTI AL NERO DI SEPIA

INGREDIENTI

- 400 G DI SPAGHETTI
- 2 SEPPIE CON LA SACCA DEL NERO
- 1 CIPOLLA
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 250 G DI POMODORINI PELATI
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. PULISCI LE SEPPIE, TAGLIALE A PEZZETTI E CONSERVA LE SACCHE DI NERO.
2. IN PADELLA SOFFRIGGI CIPOLLA E AGLIO, UNISCI LE SEPPIE E I POMODORINI.
3. DOPO QUALCHE MINUTO AGGIUNGI IL NERO DILUITO CON POCÀ ACQUA.
4. CUOCI GLI SPAGHETTI E SALTALI NEL SUGO.

BUSIATE CON PESTO ALLA TRAPANESE

INGREDIENTI

- 400 G DI BUSIATE
- 200 G DI POMODORI MATURI
- 100 G DI MANDORLE PELATE
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 1 MAZZETTO DI BASILICO
- 80 G DI PECORINO GRATTUGIATO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. FRULLA POMODORI, MANDORLE, BASILICO, AGLIO E PECORINO CON OLIO FINO A OTTENERE UN PESTO GROSSOLANO.
2. CUOCI LA PASTA, SCOLALA E CONDISCILA CON IL PESTO.
3. SERVI CON MANDORLE TRITATE SOPRA.

PASTA ALLA NORMA DI MARE

INGREDIENTI

- 400 G DI PASTA CORTA (PENNE O RIGATONI)
- 2 MELANZANE
- 300 G DI GAMBERETTI SGUSCIATI
- 400 G DI POMODORI PELATI
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- RICOTTA SALATA GRATTUGIATA
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. TAGLIA LE MELANZANE A CUBETTI, FRIGGILE E METTILE DA PARTE.
2. PREPARA UN SUGO CON AGLIO, POMODORI PELATI E OLIO.
3. AGGIUNGI I GAMBERETTI AL SUGO POCO PRIMA DI SPEGNERE.
4. UNISCI LA PASTA SCOLATA, MESCOLA CON LE MELANZANE E COMPLETA CON RICOTTA SALATA.

RISOTTO AI FRUTTI DI MARE

INGREDIENTI

- 350 G DI RISO CARNAROLI
- 500 G DI COZZE E VONGOLE
- 200 G DI GAMBERI
- 200 G DI CALAMARI
- 1 CIPOLLA
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- BRODO DI PESCE Q.B.
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. PULISCI I FRUTTI DI MARE E FALLI APRIRE IN PADELLA. FILTRA IL LIQUIDO.
2. IN CASSERUOLA SOFFRIGGI CIPOLLA, AGGIUNGI IL RISO E SFUMA CON VINO.
3. PORTA A COTTURA CON BRODO E LIQUIDO DEI MOLLUSCHI.
4. A METÀ COTTURA UNISCI CALAMARI, A FINE GAMBERI E COZZE/VONGOLE SGUSCIATE.

LINGUINE AL PESCE SPADA

INGREDIENTI

- 400 G DI LINGUINE
- 300 G DI PESCE SPADA A CUBETTI
- 200 G DI POMODORINI
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. IN PADELLA ROSOLA AGLIO E POMODORINI TAGLIATI A METÀ.
2. AGGIUNGI LO SPADA A CUBETTI E CUOCI 5 MINUTI.
3. SCOLA LA PASTA AL DENTE E SALTALA IN PADELLA CON IL CONDIMENTO.
4. SPOLVERA CON PREZZEMOLO FRESCO.

PASTA CON GAMBERI E PISTACCHIO

INGREDIENTI

- 400 G DI PASTA CORTA
- 300 G DI GAMBERI SGUSCIATI
- 80 G DI PISTACCHI SGUSCIATI
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 1 CUCCHIAIO DI PANNA (FACOLTATIVO)
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. FRULLA I PISTACCHI CON OLIO FINO A OTTENERE UNA CREMA GROSSOLANA.
2. IN PADELLA SALTA I GAMBERI CON AGLIO E OLIO.
3. CUOCI LA PASTA, SCOLALA E MANTECA CON CREMA DI PISTACCHI E GAMBERI.
4. SE PIACE, AGGIUNGI UN CUCCHIAIO DI PANNA PER AMALGAMARE MEGLIO.

FUSILLI TONNO E POMODORINI

INGREDIENTI

- 400 G DI FUSILLI
- 250 G DI TONNO FRESCO A CUBETTI (O IN ALTERNATIVA TONNO SOTT'OLIO DI QUALITÀ)
- 200 G DI POMODORINI
- 1 CIPOLLA PICCOLA
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. IN PADELLA SOFFRIGGI CIPOLLA E POMODORINI TAGLIATI A METÀ.
2. AGGIUNGI IL TONNO FRESCO A CUBETTI (O SGOCCIOLATO SE SOTT'OLIO).
3. CUOCI LA PASTA, SCOLALA E SALTALA IN PADELLA CON IL CONDIMENTO.

PASTA CALAMARI E ZUCCHINE

INGREDIENTI

- 400 G DI PASTA CORTA
- 300 G DI CALAMARI
- 2 ZUCCHINE
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. TAGLIA A RONDELLE LE ZUCCHINE E ROSOLEALE IN PADELLA.
2. AGGIUNGI I CALAMARI AD ANELLI E FALLI CUOCERE POCHI MINUTI.
3. UNISCI LA PASTA SCOLATA E MANTECA CON UN FILO D'OLIO CRUDO.

COUS COUS DI PESCE ALLA TRAPANESE

INGREDIENTI

- 300 G DI COUS COUS PRECOTTO
- 600 G DI PESCE MISTO (TRIGLIE, SCORFANO, GALLINELLA, CERNIA)
- 300 G DI COZZE E VONGOLE
- 2 POMODORI MATURI
- 1 CIPOLLA
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- BRODO DI PESCE Q.B.
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE, PEPE E ZAFFERANO

PREPARAZIONE

1. PREPARA UN BRODO DI PESCE CON TESTE E LISCHE, CIPOLLA, POMODORO E AGLIO.
2. CUOCI NEL BRODO FILTRATO I PEZZI DI PESCE E I MOLLUSCHI.
3. REIDRATA IL COUS COUS CON IL BRODO BOLLENTE AROMATIZZATO ALLO ZAFFERANO.
4. SERVI IL COUS COUS CON SOPRA IL PESCE E I FRUTTI DI MARE.

SECONDI PIATTI



SARDE A CHIAPPA

INGREDIENTI

- 600 G DI SARDE FRESCHE
- 150 G DI PANGRATTATO
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE
- LIMONE Q.B.

PREPARAZIONE

1. PULISCI LE SARDE ELIMINANDO LA LISCA E LASCHIALE APERTE A LIBRO.
2. PREPARA UN TRITO CON AGLIO, PREZZEMOLO, PANGRATTATO, SALE E PEPE.
3. FARCISCI METÀ DELLE SARDE CON IL RIPIENO E RICHIUDI A "SANDWICH" CON UN'ALTRA Sarda SOPRA (A CHIAPPA).
4. PASSALE IN PADELLA CON POCO OLIO FINCHÉ DORATE.
5. SERVI CON SPICCHI DI LIMONE.

PESCE SPADA ALLA GHIOTTA

INGREDIENTI

- 4 FETTE DI PESCE SPADA
- 1 CIPOLLA
- 200 G DI POMODORINI
- 30 G DI CAPPERI DISSALATI
- 50 G DI OLIVE NERE
- 1 GAMBO DI SEDANO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. ROSOLA CIPOLLA E SEDANO TRITATI IN PADELLA CON OLIO.
2. AGGIUNGI POMODORINI, OLIVE E CAPPERI, CUOCI PER 10 MINUTI.
3. ADAGIA LE FETTE DI SPADA NEL SUGO E CUOCI 5-7 MINUTI PER LATO.
4. SERVI CON PREZZEMOLO FRESCO.

CALAMARI RIPIENI

INGREDIENTI

- 4 CALAMARI GRANDI
- 100 G DI PANGRATTATO
- 50 G DI PECORINO GRATTUGIATO
- 1 UOVO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. PULISCI I CALAMARI E TIENI DA PARTE I TENTACOLI TRITATI.
2. PREPARA UN RIPIENO CON PANGRATTATO, PECORINO, TENTACOLI, UOVO, AGLIO E PREZZEMOLO.
3. RIEMPI I CALAMARI E CHIUDI CON UNO STUZZICADENTI.
4. CUOCI IN PADELLA CON OLIO E VINO BIANCO O IN FORNO A 180°C PER 25 MINUTI.

TONNO AL LATTE DI MANDROLA

INGREDIENTI

- 4 TRANCI DI TONNO FRESCO
- 200 ML DI LATTE DI MANDORLA NON ZUCCHERATO
- 1 CIPOLLA
- 1 CUCCHIAIO DI FARINA
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. INFARINA LEGGERMENTE I TRANCI DI TONNO.
2. ROSOLALI IN PADELLA CON OLIO E CIPOLLA TRITATA.
3. SFUMA CON IL LATTE DI MANDORLA E LASCIA CUOCERE A FUOCO DOLCE 10 MINUTI.
4. SERVI CON LA SALSA CREMOSA DI COTTURA.

INVOLTINI DI PESCE SPADA

INGREDIENTI

- 8 FETTINE SOTTILI DI SPADA
- 80 G DI PANGRATTATO
- 30 G DI PECORINO GRATTUGIATO
- 1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE
- FOGLIE DI ALLORO

PREPARAZIONE

1. PREPARA IL RIPIENO CON PANGRATTATO TOSTATO, PECORINO, AGLIO E PREZZEMOLO.
2. STENDI IL RIPIENO SU OGNI FETTA DI SPADA, ARROTONDA E INFILZA NEGLI SPIEDINI ALTERNANDO CON FOGLIE DI ALLORO.
3. CUOCI IN FORNO A 180°C PER 15 MINUTI O ALLA GRIGLIA.

POLPETTE DI ALICI

INGREDIENTI

- 500 G DI ALICI FRESCHE
- 80 G DI PANGRATTATO
- 30 G DI PECORINO
- 1 UOVO
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- PREZZEMOLO FRESCO
- OLIO DI SEMI PER FRIGGERE, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. PULISCI LE ALICI E TRITALE GROSSOLANAMENTE.
2. UNISCILE A PANGRATTATO, PECORINO, UOVO, AGLIO E PREZZEMOLO TRITATI.
3. FORMA POLPETTINE E FRIGGILE IN OLIO CALDO FINCHÉ DORATE.

CAPONATA DI PESCE SPADA

INGREDIENTI

- 400 G DI PESCE SPADA A CUBETTI
- 2 MELANZANE
- 1 CIPOLLA
- 50 G DI OLIVE VERDI
- 30 G DI CAPPERI DISSALATI
- 200 G DI POMODORO PELATO
- 2 CUCCHIAI DI ACETO + 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. TAGLIA A CUBETTI LE MELANZANE, FRIGGILE E METTILE DA PARTE.
2. IN PADELLA SOFRIGGI CIPOLLA, AGGIUNGI POMODORO, OLIVE E CAPPERI.
3. AGGIUNGI ACETO E ZUCCHERO PER L'AGRODOLCE.
4. UNISCI LO SPADA A CUBETTI E LE MELANZANE, MESCOLA E CUOCI 5 MINUTI.

GAMBERONI ALLA SICILIANA

INGREDIENTI

- 12 GAMBERONI
- 200 G DI POMODORINI
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- 1 BICCHIERE DI VINO BIANCO
- PREZZEMOLO FRESCO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. IN PADELLA SOFRIGGI AGLIO E POMODORINI TAGLIATI A METÀ.
2. AGGIUNGI I GAMBERONI INTERI, SFUMA CON VINO BIANCO.
3. CUOCI A FUOCO VIVO PER 5 MINUTI.
4. COMPLETA CON PREZZEMOLO FRESCO TRITATO.

BACCALA' ALLA MESSINESE

INGREDIENTI

- 800 G DI BACCALÀ GIÀ AMMOLLATO
- 400 G DI POMODORI PELATI
- 1 CIPOLLA
- 50 G DI OLIVE NERE
- 30 G DI CAPPERI DISSALATI
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. IN PADELLA SOFRIGGI LA CIPOLLA, AGGIUNGI POMODORI, OLIVE E CAPPERI.
2. TAGLIA IL BACCALÀ A PEZZI E UNISCILLO AL SUGO.
3. CUOCI A FUOCO MEDIO PER CIRCA 20 MINUTI.
4. SERVI CON UN FILO D'OLIO CRUDO.

CERNIA ALL'ACQUA PAZZA

INGREDIENTI

- 4 FILETTI DI CERNIA
- 200 G DI POMODORINI
- 2 SPICCHI D'AGLIO
- PREZZEMOLO FRESCO
- $\frac{1}{2}$ BICCHIERE DI VINO BIANCO
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE E PEPE

PREPARAZIONE

1. IN PADELLA SCALDA OLIO E AGLIO, AGGIUNGI I FILETTI DI CERNIA.
2. SFUMA CON VINO BIANCO, AGGIUNGI POMODORINI E PREZZEMOLO.
3. COPRI E CUOCI 10-12 MINUTI A FUOCO DOLCE.
4. SERVI CON IL SUGHETTO PROFUMATO.

BUON APPETITO !



A FISHER'S LIFE FOR INCLUSION

Progetto n°: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602
CUP C86123002620006

TREENACRIA



INNOVAZIONE E CREATIVITA'

**SEAL
CYPRUS**



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.