



PESCI

PUGLIA
ZUPPA GALLIPOLINA



Piatti piani della cernia
 e piatto da pane
 della zuppa gallipolina
Le Coq Porcelaine
 by Ilva, posate **Seletti**,
 tovaglioli **Milou Milano**,
 fondi di tessuto **Rubelli**.



SICILIA
CERNIA ALLA GHIOTTA

169343



Piatti **H&M HOME**,
posate **Seletti**, sottopiatto
Zara Home, bicchieri
Zafferano, fondo
di tessuto **Rubelli**.

LIGURIA
CALAMARI IN ZIMINO

ZUPPA GALLIPOLINA

Le zuppe di pesce regionali prevedono già, di per sé, la possibilità di variare pesci in base alla disponibilità del mercato. Noi abbiamo utilizzato la gallinella, e abbiamo semplificato solo togliendo seppie e gamberi, e lasciando le cozze.

Cuoco Walter Pedrazzi

Impegno Medio

Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 kg 2 gallinelle (o scorfani)
 700 g cozze pulite
 4 pomodori ramati
 1 spicchio di aglio
 1 cipolla
 prezzemolo
 aceto
 vino bianco secco
 olio extravergine di oliva

Incidete il fondo dei pomodori con un taglio a croce, tuffateli per 20 secondi in acqua bollente salata.

Scolateli e sbucciateli, quindi tagliateli a tocchi.

Scaldare in una padella 3-4 cucchiaini di olio con un ciuffo di prezzemolo (intero). Unite le cozze e fatele aprire coprendo la padella con un coperchio, in circa 3 minuti.

Bigoli in salsa pag. 81

Per questo primo dolce-sapido ci vuole un bianco fresco e saporito. Ci piace il matrimonio regionale con il Valdadige Terradeiforti **Pinot Grigio Colle Ara 2022** di **Albino Armani**, caratterizzato da un bel color oro rosa, dato dalla breve macerazione sulle bucce. Ha un gusto morbido con finale sapido, proprio come i bigoli. 13,50 euro, albinoarmani.com

Zuppa gallipolina pag. 85

L'abbinamento più convincente per le zuppe di pesce con il pomodoro è con un rosato del Sud. Provate il Kreos **Negroamaro** Rosato 2022 di Castello Monaci, fresco, con un sapore di frutti rossi e un finale salino. 12 euro, gruppoitalianovini.it



Trasferitele in un recipiente e lasciate intiepidire. Filtrate il liquido di cottura.

Rosolate nella stessa padella la cipolla affettata, con un filo di olio e 1 spicchio di aglio tritato. Dopo 3-4 minuti aggiungete una manciata di prezzemolo tritato e i pomodori a tocchi.

Sfumate con 60 g di vino bianco e 1 cucchiaino di aceto. Aggiungete l'acqua delle cozze.

Pulite le gallinelle e tagliatele a tranci; uniteli con le teste nella padella con il sugo. Coprite con il coperchio e cuocete per circa 15-20 minuti, regolando in base al diametro del pesce. Eliminate infine le teste.

Riunite alla zuppa le cozze, private del guscio (lasciatene qualche mezza valva, se volete, per decorazione).

Servite accompagnando a piacere con fette di pane casareccio.

CERNIA ALLA GHIOTTA

La cernia, a filetti, cuoce in forno e separata dal suo sugo, così da mantenere le carni più consistenti. Il piatto ci guadagna in leggerezza e in nitidezza dei sapori.

Cuoca Arianna Consiglio

Impegno Facile

Tempo 50 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g filetti di cernia
 500 g passata di pomodorini ciliegia
 250 g pomodorini ciliegia freschi
 50 g olive taggiasche snocciolate
 40 g capperi sotto sale
 1 cipolla piccola
 1 peperoncino fresco
 prezzemolo
 timo – aglio
 olio extravergine di oliva
 sale

Mondate e tagliate la cipolla a bastoncini sottili. Pelate, private dell'anima e tritate 1 spicchio di aglio.

Raccogliete tutto in una padella con 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e fate appassire finché la cipolla non risulterà dorata.

Aggiungete il peperoncino mondato privato dei semi e tritato, i capperi dissalati, le olive tritate grossolanamente e, in ultimo, i pomodorini tagliati a spicchi.

Cuocete dolcemente fino a quando i pomodorini non saranno appassiti,

quindi aggiungete la passata di pomodorini e cuocete a fuoco medio-basso fino a che non avrà raggiunto una buona densità.

Aggiustate di sale, spegnete il fuoco e completate con 1 cucchiaino di prezzemolo tritato fine.

Adagiate i filetti di cernia in una placca da forno, appoggiandoli sul lato della pelle; conditeli con 1 cucchiaino di olio, sale, 1 rametto di timo. Infornateli a 220 °C per 20 minuti, voltandoli a metà cottura.

Sfornate e servite il pesce con il sugo caldo.

CALAMARI IN ZIMINO

Abbiamo utilizzato i calamari, più pregiati dei totani, tagliandoli in pezzi un po' grossi, per dare loro più risalto. Per lo zimino, il tipico condimento già leggero e adatto alle esigenze della moderna alimentazione, abbiamo sostituito le bietole con gli spinaci, per un avere un sapore leggermente più delicato.

Cuoco Walter Pedrazzi

Impegno Facile

Tempo 1 ora

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,4 kg calamari
 800 g spinaci puliti
 120 g passata di pomodoro
 70 g pinoli
 aglio
 vino bianco secco
 olio extravergine di oliva
 sale – pepe

Pulite i calamari, quindi dividete i corpi dai tentacoli. Tagliate i corpi a strisce larghe e i tentacoli a pezzetti.

Rosolate 1 spicchio di aglio a fettine in una padella con 3 cucchiaini di olio e 50 g di pinoli, quindi aggiungete i calamari (corpi e tentacoli).

Sfumate con uno spruzzo di vino bianco, quindi aggiungete la passata.

Sminuzzate gli spinaci e aggiungeteli ai calamari in cottura, unendoli a mano a mano che appassiscono in padella.

Lasciate cuocere tutto insieme, con il coperchio, per circa 30 minuti, a fuoco dolce. Salate e pepate.

Completate lo zimino aggiungendo una manciata di pinoli tostati in padella.



Se avanzano un po' di calamari, utilizzateli come suggeriamo a pag. 98