

PESCANOVA

Il sole  
in tavola

IL RICETTARIO DI PRIMAVERA  
CON IL BUONO CHE VIENE DAL MARE



# Spunta la voglia di buono

A primavera spunta il sole tra le nuvole, spuntano i fiori nei prati, spuntano le foglie sugli alberi e... spuntano nuove ricette in cucina, con Pescanova! Dall'antipasto, al primo, al secondo, questo ricettario vi propone piatti allegri, colorati e deliziosi per celebrare il ritorno della primavera anche a tavola.

Nelle pagine seguenti troverete piatti semplicissimi ma molto "scenografici", ideali per il menu dei giorni di festa, come la Pasqua. Questo ricettario, inoltre, è pensato per favorire il consumo di pesce durante la settimana e contiene anche proposte super veloci per concludere una giornata di lavoro con una cena appetitosa. I principi di una sana alimentazione, infatti, restano validi in ogni periodo dell'anno.

In più, ogni ricetta è accompagnata dai consigli dello chef, che suggeriscono alternative, integrazioni o piccoli trucchi da professionista dei fornelli.

Allacciate il grembiule, si parte per la bella stagione!



## CAPRICCI DI MARE CON DIPPING DI COCCO E CURRY

### INGREDIENTI per 4 persone

400g **Capricci di Mare Pescanova**  
300g latte di cocco  
300g panna fresca  
100g cocco fresco  
10g curry

1 cipolla  
Radice di zenzero  
Erba cipollina  
Olio di semi di girasole  
Olio EVO  
Sale

### PREPARAZIONE

#### DIFFICOLTÀ



#### TEMPO



- Pelare e mondare la cipolla, poi tagliarla a pezzi. Soffriggere la cipolla in una pentola con olio EVO e zenzero grattugiato.
- Aggiungere latte di cocco e panna, lasciare rapprendere fino alla metà, continuando sempre a mescolare con una frusta per evitare che si attacchi. Aggiungere infine il cocco fresco grattugiato, il curry, e aggiustare di sale.
- Riporre in frigorifero per almeno 40 minuti.
- In una padella capiente portare a temperatura l'olio di semi. Friggere i Capricci di Mare finché non diventano dorati. Trasferire su un foglio di carta assorbente e spolverare di sale.
- Si può aggiungere anche erba cipollina tritata e una grattugiata di cocco fresco. Servire caldo con la salsa.

### I CONSIGLI DELLO CHEF

*In questa ricetta potete sostituire il cocco fresco con del cocco rapè o frutta secca come mandorle o anacardi. Il cocco e il curry si possono utilizzare anche per la preparazione di dolci come frittelle o torte. Ottimi anche per realizzare marinature a base di carne, pesce e verdure.*



## SFORMATO DI GAMBERO CON STRACCIATELLA DI BUFALA E CREMA DI ZUCCA

**INGREDIENTI** per 4 persone

- 800g **Gambero Argentino Grande Pescanova**
- 200g stracciatella di bufala
- ½ zucca di medie dimensioni
- 1 mazzetto aromatico: alloro, timo, rosmarino
- Prezzemolo riccio, pepe in grani
- 1 spicchio d'aglio, olio EVO, sale

### PREPARAZIONE

#### DIFFICOLTÀ



#### TEMPO



25  
minuti

- Svotare la zucca dai semi e riempire con il mazzetto aromatico, lo spicchio d'aglio e l'olio EVO e cuocerla in forno a 180°C per 20 minuti. Una volta cotta eliminare gli aromi e riporre la polpa in un contenitore con olio EVO e sale; frullare con un mixer a immersione fino a ottenere una crema omogenea.
- Scongela i gamberi, togliere la testa e il carapace, tagliare a metà ed eviscerare. Spolverare quattro gamberi di sale e pepe, poi avvolgerli in un foglio di pellicola e con l'aiuto di un batticarne schiacciarli facendo attenzione a non rompere la polpa.
- Mettere al centro della polpa di gamberi due cucchiainate di stracciatella e olio EVO formando una palla ben stretta.
- Ripetere l'operazione e riporre tutto in frigorifero per 30 minuti.
- Scottare per 2 minuti i gamberi in forno a 200°C affinché prendano colore esternamente e riscaldare intanto la crema di zucca.
- Guarnire i piatti con la crema, i gamberi ripieni, olio EVO e prezzemolo tritato. Servire caldo.

#### I CONSIGLI DELLO CHEF

*In alternativa alla sfera potete tritare i gamberi, ricoprire uno stampo e inserire il ripieno. Per la polpa potete utilizzare una mozzarella fior di latte.*



## ARANCINI DI RISO NERO, CALAMARI E CUORE DI MOZZARELLA

**INGREDIENTI** per 4 persone

220g Sugo di Calamari al Nero di Seppia Pescanova	150g pane grattugiato
400g riso Arborio	150g farina di polenta bramata
300g salsa di pomodoro piccante	Peperoncino fresco
200g mozzarella fior di latte	Prezzemolo
	Olio di semi, olio EVO, sale

### PREPARAZIONE

#### DIFFICOLTÀ



#### TEMPO



30 minuti

- Separare il nero di seppia dai calamari della confezione ancora surgelati. In una capiente pentola versare acqua pari a due volte il volume del riso. Portare a bollore, senza salare. Aggiungere il nero di seppia e, quando l'acqua ritorna a bollire, versare il riso. Cuocere per almeno 12 minuti, senza mescolare, a fiamma moderata. Al termine aggiungere i calamari e lasciare intiepidire.
- Tagliare dei cubetti di mozzarella e riporli in un contenitore. Mescolare pane grattugiato e polenta e scaldare l'olio di semi, che servirà per friggere.
- Con il composto di riso tiepido formare delle palline grandi come una noce e inserire all'interno la mozzarella a cubetti.
- Comprimere bene le palline e passarle nel pane grattugiato. Infine, quando l'olio sarà caldo, friggere gli arancini.
- Adagiare su fogli di carta assorbente e spolverare di sale.
- Servire con una salsa di pomodoro piccante.

#### I CONSIGLI DELLO CHEF

*Potete realizzare una salsa con pomodorini infornati, poi frullati ed emulsionati con olio EVO e basilico.*



## MILLEFOGLIE DI POLPO CON POMODORI, CAPPERI E MELOGRANO

**INGREDIENTI** per 4 persone

- 1 kg **Polpo Intero Pescanova**
- 250g zucca gialla
- 250g sfoglia all'uovo pronta
- 200g pomodorini, 1 spicchio d'aglio
- 10g capperi sotto sale
- Prezzemolo riccio, alloro
- Chicchi di melograno
- Olio EVO, sale e pepe

### PREPARAZIONE

#### DIFFICOLTÀ



#### TEMPO



- In una pentola far bollire l'acqua con le foglie di alloro e ½ spicchio d'aglio. Immergere il polpo, precedentemente scongelato, scottando per alcuni secondi i tentacoli in modo che si arriccino, poi immergere il resto e far cuocere per circa 40 minuti a fiamma moderata. Nel frattempo tagliare i pomodorini a spicchi, la zucca a cubetti e tritare i capperi.
- In una padella preparare la salsa facendo insaporire l'aglio restante con l'olio EVO. Aggiungere poi i capperi, la zucca e i pomodorini.
- Prendere la sfoglia all'uovo e tagliare con un coppa-pasta dei cerchi grandi come il palmo di una mano. Cuocere le sfoglie in acqua bollente salata per 2-3 minuti, poi lasciarle raffreddare.
- Tagliare a pezzetti il polpo cotto e aggiungerlo alla salsa. Mescolare e aggiungere il prezzemolo tritato.
- In una teglia adagiare quattro cerchi di sfoglia e cospargerle con la salsa di polpo. Aggiungere altri strati alternando dischi di pasta e salsa. Cuocere in forno a 170°C per 8/10 minuti.
- Servire caldo con chicchi di melograno freschi.

#### I CONSIGLI DELLO CHEF

*Utilizzate il succo di melograno per marinare gamberi e pesci prima della cottura, perché aiuta la conservazione ed evita cattivi odori in frigorifero.*



## CREPELLE CON PESCE SPADA, CARCIOFI E OLIVE

INGREDIENTI per 4 persone

Per le crespelle:

350ml latte, 200g farina

30g burro, 3 uova, 1 pizzico di sale

Per il ripieno:

500g **Pesce Spada in trance**

**Pescanova**

250g **Surimi Pescanova**

80g olive nere denocciolate

6 carciofi, cipolla gialla

Grana grattugiato

Olio EVO, olio di semi di girasole

Prezzemolo, sale

### PREPARAZIONE

#### DIFFICOLTÀ



#### TEMPO



40  
minuti

• Porre la farina, il latte e le uova in una ciotola e con una frusta mescolare, evitando i grumi. Aggiungere sale e burro. In una padella antiaderente calda, versare parte del composto e distribuire su tutta la superficie. Attendere che la crespella sia cotta, poi rivoltarla e procedere così fino ad esaurimento del composto.

• In una padella fare stufare la cipolla tagliata a julienne con olio EVO. Mondare i carciofi e togliere le foglie più dure. Aggiungerli al soffritto insieme all'aglio tagliato a piacere, al pesce spada, tagliato a cubetti e al surimi tagliato a rondelle precedentemente scogelati. Completare la salsa con le olive a rondelle e un trito di prezzemolo.

• Riempire le crespelle a fazzoletto con il ripieno e adagiare in una terrina da forno imburata. Cospargere di grana grattugiato e infornate a 180°C per 12/15 minuti. Servire accompagnando eventualmente con carciofi fritti in abbondante olio di semi.

#### I CONSIGLI DELLO CHEF

*Invece delle crespelle potete utilizzare i carciofi come contenitore, svuotando l'interno e riempiendoli con gli ingredienti della ricetta che preferite.*



# BURGER DI SALMONE E ZUCCHINE CON CAVOLO VIOLA E SPINACI AL LIMONE

INGREDIENTI per 4 persone

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 4 Burger Gourmet Salmone con Zucchine Pescanova | Semi di chia      |
| 4 panini  | Burro             |
| ½ cavolo cappuccio rosso                        | Limone            |
| 150g spinaci freschi                            | Prezzemolo riccio |
|   | Olio EVO, sale    |

## PREPARAZIONE

### DIFFICOLTÀ



### TEMPO



- Tagliare il cavolo a listarelle sottili, anche con una mandolina o l'affettatrice. Riporre in una ciotola e aggiungere olio EVO, sale e semi di chia. Lasciare marinare per una ventina di minuti.
- In una padella antiaderente fare sciogliere il burro e scottare rapidamente le foglie di spinaci. Aggiustare di sale e aggiungere la buccia di limone grattugiata.
- Togliere gli spinaci e nella stessa padella antiaderente cuocere i Burger Gourmet ancora surgelati.
- Tagliare il pane a metà e nella parte inferiore, adagiare il cavolo, poi i Burger e infine gli spinaci.
- Servire accompagnando con salse a piacere.

### I CONSIGLI DELLO CHEF

*Il cavolo cappuccio si presta bene sia ad essere cucinato che mangiato crudo. In questo caso il cavolo rosso si abbina bene al Burger Gourmet Salmone e Zucchine perché aggiunge croccantezza e sapidità.*



## INVOLTINI AL FORNO DI FIORI DI FILETTO DI MERLUZZO E GAMBERI

INGREDIENTI per 4 persone

- 360g **Fiori di Filetto di Merluzzo Pescanova**
- 300g **Code di Gambero Argentino sgusciate e devenate Pescanova**
- 250g patate novelle piccole
- 1 melanzana
- 1 scalogno
- Erba cipollina
- Olio EVO
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE

#### DIFFICOLTÀ



#### TEMPO



- Tagliare la melanzana a fette lunghe. Insaporire con sale, pepe, olio, e stenderle in una leccarda da forno.
- Sbucciare lo scalogno e tagliare a fette sottili. Lavare le patate novelle e tagliarle, senza sbuciarle, in 2 o 4 pezzi a seconda della grandezza. Mettere in una teglia da forno le patate assieme allo scalogno. Infornare tutto a 160°C per 8/10 minuti.
- Avvolgere con le fette di melanzana i fiori di merluzzo precedentemente scongelati e salati.
- Nella teglia in cui è stato cotto lo scalogno con le patate, adagiare gli involtini di merluzzo e aggiungere i gamberi sgusciati. Cuocere nuovamente in forno a 160°C per altri 12/15 minuti.
- Al termine adagiare tutto su un piatto da portata con al centro i filetti contornati dalle patate, dallo scalogno e dai gamberi.
- Spolverare con erba cipollina tritata. Servire caldo.

#### I CONSIGLI DELLO CHEF

*Questa ricetta si può realizzare anche con filetti di tonno o eventualmente si possono avvolgere anche i gamberi nelle fette di melanzana. Utilizzate olio EVO per esaltare il gusto e la doratura degli involtini.*



## TAMBURINO DI CUORI DI FILETTO DI NASELLO CON CAPONATA E CIPOLLA CAMELLATA

**INGREDIENTI** per 4 persone

400g <b>Cuori di Filetto di Nasello</b>	1 cipolla
<b>Pescanova</b>	1 peperone rosso e 1 giallo
100g passata di pomodoro	1 zuccina, 1 melanzana
20g aceto di vino rosso	Semi di sesamo
20g zucchero	Olio EVO, sale e pepe

### PREPARAZIONE

#### DIFFICOLTÀ



#### TEMPO



- Mondare e tagliare a pezzetti la zuccina, la melanzana, i peperoni e riporli in una teglia. Aggiungere la passata di pomodoro; sale, pepe e olio EVO. Mescolare e infornare a 200°C per 18/20 minuti.
- Bagnare il nasello, precedentemente scongelato, con olio EVO e salare. Passare ogni filetto nei semi di sesamo.
- In una padella antiaderente con un filo di olio EVO, cuocere per circa 15/20 minuti i tamburini di nasello, girandoli delicatamente.
- In padella antiaderente fare sciogliere lo zucchero a fuoco vivo. Quando sarà caramellato aggiungere l'aceto. Non appena creata una salsa omogenea aggiungere la cipolla tagliata a striscioline sottili e cuocere. La cipolla sarà pronta quando risulterà bella morbida e cremosa. Se necessario aggiungere un po' d'acqua.
- Adagiare i filetti al centro di un piatto da portata, decorando con la caponata di verdure e la cipolla caramellata. Servire caldo.

#### I CONSIGLI DELLO CHEF

Come evitare di piangere quando sbucciate la cipolla? Tagliate le estremità e lasciatela un'oretta in una ciotola con acqua. Poi sbucciatela e utilizzatela per le varie preparazioni cruda o cotta.

# Buon Appetito

da

**PESCANOVA**

Chef **Fabrizio Rivaroli**

Foto di **Marco Fortini**

[pescanova.it](http://pescanova.it)

Seguici anche su

