

Secondi piatti: pesce

Anguilla alla umbra

Ingredienti per 4 porzioni:

- 400 g di anguilla
- 40 g di peperoni
- 40 g di cipolline
- 20 g di olio extravergine di oliva
- 120 g di polpa di pomodoro
- Vino bianco q.b.
- Timo q.b.
- Lauro q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione:

Sbollentate le cipolline per 15 minuti. Arrostite i peperoni, pelateli e tagliateli a fette. Fate saltare in un tegame con un poco d'olio i tronchi d'anguilla conditi con sale, pepe e un pizzico di timo e lauro sbriciolati; appena imbiondiscono versate il vino bianco e lasciatelo evaporare, unite il pomodoro, portate all'ebollizione e mescolate per qualche minuto; aggiungete le cipolline e i filetti di peperone cotti a parte nell'olio rimasto, condite con sale e pepe e continuate la cottura per una decina di minuti mescolando con frequenza. Servite la vivanda ben calda in un piatto ovale.

Valori nutrizionali a porzione:

- Lipidi 28,89 g
- Glucidi 2,27 g
- Calorie 318 calorie
- Proteine 12,31 g

Sardine in umido

Ingredienti per 4 persone:

- Sardine g 600
- Pomodori pelati g 320
- Olio extravergine d'oliva g 20
- Prezzemolo tritato q.b.
- Origano q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione:

Pulite le sardine togliendo loro la testa. Diliscatele ed asciugatele con carta da cucina. Mettetele in una casseruola larga e cospargetele con il prezzemolo tritato e con l'origano. Unite i pomodori pelati tritati e aggiungete 10 g di olio. Insaporite con sale e pepe. Fate cuocere per 5 minuti circa a fuoco vivo mescolando. Abbassate la fiamma e completate la cottura. Aggiungete 10 g di olio e servite caldo.

Valori nutritivi (indicativi) per porzione:

Calorie: 255 Kcal Glucidi: 6,83 gr. Lipidi: 42,83 gr. Proteine: 50,39 gr.

Triglie al cartoccio

Ingredienti per 4 persone:

- 8 triglie 800 g
- Olio extra vergine di oliva 60 g
- 2 limoni
- 12 olive nere
- Aglio
- Prezzemolo
- Pepe, sale

Preparazione:

1. Preparate una marinata con olio, sale e pepe, succo di limone, aglio e prezzemolo tritato, e mettete a marinare le triglie pulite e lavate.
2. Lasciatele una mezz'ora, poi prendetele e mettetele in una teglia con carta da forno a due a due, unite le olive e versate la marinata
3. Chiudete i cartocci e fate cuocere in un forno preriscaldato a 200 gradi per circa 25 minuti
4. Servite con spicchi di limone e prezzemolo tritato

Valori nutritivi a porzione (indicativi):

Proteine	32,5 g.
<input type="checkbox"/> Lipidi	31,2 g.
<input type="checkbox"/> Glucidi	4,4 g.
<input type="checkbox"/> Calorie totali	427 Kcal

Polpettone di pesce

Ingredienti per 4 persone:

- 800 grammi di polpa di pesce spinata cotta a vapore o bollita (spigola, o merluzzo)
- 3 uova
- 100 g di parmigiano grattato
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 50 g di panna
- 1 uovo sodo
- 4 filetti di acciuga dissalati
- qualche foglia di lattuga
- sale, pepe

Preparazione:

1. Passare la polpa di pesce
2. Separare i tuorli dalle chiare
3. Battere le chiare d'uova a neve
4. Aggiungere al pesce passato i 3 tuorli d'uovo crudi, il parmigiano, il concentrato di pomodoro, la panna, sale e pepe e confezionare un polpettone.
5. Incorporare alla preparazione le chiare d'uova battute e metterla in uno stampo da forno oleato (usare la carta forno se volete evitare i grassi)
6. Cuocere al forno a 150 g.
7. Sfornare e decorare con le uova sode, le acciughe e l'insalata. Servire **caldo** accompagnato da una salsa di pomodoro fresca con tanto basilico
Oppure servire **freddo** accompagnato da una maionese.

Valori nutritivi a porzione (indicativi):

- Calorie 500
- Glicidi gr 1

Polenta e baccalà

Ingredienti per 2 persone:

- Farina bianca di mais 95 g
- baccalà 145 g
- latte intero 190 g
- farina bianca tipo "00" 25 g
- una sarda sotto sale
- due cipolle
- aglio
- sale e pepe

Preparazione:

Tritare il prezzemolo, l'aglio, la sarda e le cipolle (tagliate finemente) e metterli in una casseruola, aggiungere lo stoccafisso, salarlo, peparlo e lasciarlo a bagno per 24 ore. Scolare il baccalà (tenuto a bagno) asciugarlo, tagliarlo a pezzi ed infarinarlo appena appena, coprire col latte intiepidito e far cuocere con pentola coperta per circa un'ora mezzo.

Preparare la bollenta. versare la farina a pioggia nell'acqua molto calda e mescolare senza smettere fino a cottura avvenuta.

Servire il baccalà accompagnato della polenta calda

Valori nutritivi a porzione:

- Carboidrati 114 Kcal
- Calorie 756 Kcal

Orata ai funghi

Ingredienti per 4 persone:

- un'orata da un 1 kg,
- 60 g di scalogno tagliato fine,
- un mazzetto di prezzemolo,
- uno spicchio d'aglio,
- 210 g di funghi champignon, tagliati a lamelle,
- 1 dl di vino bianco
- 15 g di burro
- 1 dl di panna
- sale e pepe

Preparazione:

Pulire l'orata, salarla e peparla. Nella teglia da forno mettere gli scalogni affettati, il prezzemolo tagliato fine fine, l'aglio ed i funghi puliti e tagliati a lamelle. Adagiate il pesce sul letto di verdure, versate il vino e ponetevi il burro tagliato a pezzetti. Cuocere a forno medio, per circa 25' bagnando spesso il pesce col suo fondo di cottura. Mettere il pesce cotto in caldo, versare la salsa in una padella farla ridurre a fuoco alto. Abbassare poi il fuoco, aggiungere la panna e dare un bollore. Servire il pesce con la salsa ai funghi. Buon appetito

Se la panna vi pare troppo grassa potete anche non metterla.
Fate attenzione alla cottura il pesce troppo cotto non è gustoso.

Valori nutritivi approssimati a porzione:

<input type="checkbox"/> Proteine	47 gr.
<input type="checkbox"/> Lipidi	21 gr.
<input type="checkbox"/> Carboidrati	5 gr.
<input type="checkbox"/> Calorie	335 Kcal

Sogliole alla mugnaia

Ingredienti per 4 persone:

- 4 sogliole (600 gr) pulite
- Due cucchiaini da caffè di prezzemolo tritato
- 8 cucchiaini d'olio
- Due cucchiai di farina
- 2 limoni
- 40 gr di sale
- Pepe q.b.

Preparazione:

Allineare le sogliole infarinate in una padella coll'olio fumante, condirle con sale e pepe. Far cuocere per 4 minuti da una parte, voltare le sogliole e cuocerle col prezzemolo tritato e spruzzarle di succo di limone, ricoprirle col fondo di cottura.

La difficoltà della ricetta è girare le sogliole: fatelo piano aiutandovi con un cucchiaio di legno per girarle altrimenti rischiate di romperle.

Valori nutritivi a porzione:

- Proteine 40,5 gr.
- Lipidi 45,7 gr.
- Glucidi 13,6 gr.
- Calorie 127 Kcal

Cappesante con salsa di topinambur

Ingredienti per 4 persone:

- cappesante 18
- mirtilli 150 g
- cipolla di Cannara 30 g
- topinambur 100 g
- aglio 1 spicchio
- cotica 1 pezzo
- lauro 1 foglia
- buccia di limone 20 g
- brodo vegetale q.b.
- fegato grasso 70 g
- cuori di carciofo 150 g
- mentuccia 40 g
- olio, sale, pepe q.b.

Preparazione:

Aperte le cappellette servendovi di un coltello tagliente, togliete tutte le impurità e la sabbia facendo attenzione a non staccare il corallo dal mollusco; grigliatele leggermente e salatele. Preparate una salsa facendo andare olio, cipolla di Cannara, topinambur, aglio, cotica, lauro, sale, pepe e buccia di limone grattugiata. Fate cuocere per 5 minuti, togliete cotica e lauro, aggiungete del brodo, frullate e poi filtrate. Versate la salsa a specchio sul piatto e disponete le cappellette scaloppate a ventaglio. Cospargete con fegato grasso a dadini e cuori di carciofo spadellati con aglio e mentuccia.

Trote al forno

Ingredienti per 4 persone:

- 1000/1200 gr. trote
- 1 bicchiere di vino bianco
- una manciata abbondante di prezzemolo tritato
- 20 gr. burro
- 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
- aglio
- sale

Preparazione:

Pulite le trote, riempite la pancia con un trito di aglio, prezzemolo, burro e sale. Mettetele in una teglia unta di olio. Spruzzatele con vino bianco e sale. Lasciatele marinare per qualche ora poi cuocete in forno caldo per 20 minuti circa.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 37,9 g.
- Lipidi 21 g.
- Glucidi 2 g.
- Calorie 374,8
- Vitamine A, B1, B2, B6, C

Brodetto all'anconetana (piatto tipico marchigiano)

Ingredienti per 4 persone:

- 1 Kg di pesce assortito: triglie, sgombri, rombi piccoli, scomponi, cefali, cicale, scorpene, spigolette, merluzzetti, pannocchie, calamari, seppie, sogliole, palombo, cappone, piccole anguille
- 400 gr. pomodori
- 30 gr. prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 cipolla
- 30 gr. olio extravergine d'oliva
- 20 ml. aceto bianco
- 4 fette di pane scuro
- sale e pepe

Preparazione:

Pulire bene il pesce prescelto (tenendo presente che vi devono essere 13 qualità), lavarlo e lasciarlo sgocciolare. Versare in una casseruola di terracotta l'olio e la cipolla tagliata a fettine sottili, porla sul fuoco basso e fare rosolare. Mettere nella casseruola un battuto di aglio e prezzemolo, la scorpena e poi i pomodoro pelati e spezzettati; salare, pepare e cuocere sempre a fuoco basso. Quando la scorpena sarà cotta pulirla e passarla al setaccio, facendo cadere il passato nel recipiente. Aggiungere poi i pesci mettendo prima le seppie ed i calamari, poi le pannocchie, quindi il rimanente pesce; lasciare per ultimi i merluzzetti e le sogliole. Quando la preparazione inizierà a bollire unire l'aceto e, a recipiente scoperchiato, cuocere a fuoco basso per 15 minuti; il sugo dovrà risultare piuttosto denso. Versare il "brodetto" sulle fette di pane già disposte nella zuppiera e servire.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 18 g.
- Lipidi 14 g.
- Glucidi 24 g.
- Calorie 294
- Fibre 4 g.
- Colesterolo mg. 70

Muscioli arrosto

(piatto tipico marchigiano)

Ingredienti per 4 persone:

- 1 Kg Cozze freschissime
- 300 gr. pomodori da sugo
- 50 gr. prosciutto crudo
- 1 manciata prezzemolo
- Pane grattato
- olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Lavare i pomodori e passarli al setaccio. Tritare il prosciutto e le foglie del prezzemolo; mettere il ricavato in una terrina, unire un po' di pane grattugiato e il passato di pomodoro, mescolando. Lavare accuratamente le cozze in acqua corrente spazzolandole con cura le valve, quindi aprirle servendosi di un coltellino appuntito e scuoterle per far cadere l'acqua contenuta e gli eventuali granelli di sabbia. Ricoprire i molluschi con un po' del ripieno preparato, disporli in una larga pirofila mano a mano che sono pronti; a lavoro ultimato irrorarli di olio e mettere il recipiente in forno caldo, lasciandovelo per circa 15 minuti.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 12 g.
- Lipidi 8 g.
- Glucidi 15 g.
- Calorie 180
- Fibre 0 g.

Baccalà alla toscana

Ingredienti per due persone:

Baccalà ammollato	g 300
Olio di semi	4 cucchiari
Aglione schiacciato	2 piccoli spicchi
Polpa di pomodoro passata al setaccio	g 200
Pepe	1 cucchiaino
Poca farina	

Preparazione:

Pulire, lavare, tagliare a pezzi e asciugare il baccalà. Mettere in un tegame la metà dell'olio e l'aglio schiacciato; quando prende colore immergervi i pezzi di baccalà leggermente infarinati e farli dorare dalle due parti. Nel medesimo tempo versare in un altro tegame l'olio rimasto, farlo scaldare, versarvi la purea di pomodoro, condirlo col pepe, farlo cuocere per 1/4 d'ora, poi allinearvi i pezzi di baccalà, fare insaporire per qualche secondo e servire.

Contenuto per una porzione:

Calorie 295,37

Glucidi g 12,49

Proteine g 34,60

Lipidi g 11,87

Carpaccio di salmone e orata

Ingredienti per 4 persone:

Salmone fresco	g 100
Orata	g 100
Olio extravergine d'oliva	dl 20
Limoni	4
Pepe q.b.	
Sale q.b.	
Finocchio q.b.	

Preparazione:

Sfilettare salmone e orata, disporre a porzioni in un velo di pellicola alternando il pesce. Mettere in un piatto da portata dopo avere battuto e condire con salsa citronette (olio, succo di limone, sale e pepe). Decorare con una rosa di pomodoro e ciuffi di finocchio. E' un antipasto con buon apporto calorico, da inserire in un pranzo con pesce.

Contenuto per una porzione:

Calorie 123

Carboidrati g 0

Proteine g 10

Grassi g 9

Cozze crude al limone

Ingredienti per una persona:

Cozze (peso netto) g 150
Succo di limone g 10

Preparazione:

Nel mezzogiorno, specialmente a Napoli, si servono le cozze crude, aperte al momento di mangiarle, rimesse nella conchiglia concava e spruzzate di succo di limone. Ottimo antipasto.

Contenuto per una porzione:

Calorie 111,63

Glucidi g 3,48

Proteine g 15,30

Lipidi g 3,79

Cozze in brodo

Ingredienti per 4 persone:

Cozze kg 1
Margarina
Scalogno tritato n. 1
Spicchi d'aglio n. 2
Vino bianco
Brodo di pollo
Pepe macinato
Prezzemolo fresco

Preparazione:

Pulire le cozze: in una ciotola, immergerle in acqua fredda salata per 30 minuti, risciacquare e togliere i ciuffi sporgenti da un lato.

In un ampio e profondo tegame sciogliere 2 cucchiaini di margarina e soffriggere aglio e scalogno fino a quando non si inteneriscono (circa 5 minuti).

Aggiungere una tazza di vino, una tazza di brodo e mezzo cucchiaino di pepe, portare a ebollizione. Lasciare evaporare per 5 minuti.

Scolare le cozze e aggiungerle al tegame, coprire e cuocere fino a quando non saranno completamente aperte scuotendo spesso il tegame. Scartare qualsiasi cozza che non si è aperta.

Dividere il brodo e le cozze in 4 piatti da zuppa e cospargere con 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato.

Contenuto per una porzione:

Calorie 180

Glucidi g 5

Proteine g 12

Lipidi g 10

Dentice freddo con olio e limone all'uovo

Ingredienti per due persone:

2 fette di dentice g 130 l'una
Sale per lessare il pesce g 10
Per la salsa
Olio 4 cucchiaini
Sale g 10
Un filetto di succo di limone
Un pizzico di prezzemolo
Un pizzico di pepe
1 Uovo sodo schiacciato con una forchetta

Preparazione:

Pulire bene le fette di dentice, lavarle e cuocerle in acqua fredda condita con 10 g di sale (senza erbe aromatiche) e farle raffreddare nel liquido di cottura. Sgocciolarle, asciugarle, metterle in un piatto di servizio e servirle con la salsetta all'uovo, passata a parte.

Contenuto per una porzione:

Calorie 309,45

Glucidi g 1,70

Proteine g 28,31

Lipidi g 20,31

Frutti di mare al limone

Ingredienti per 1 persona:

Frutti di mare* g 100 (peso netto)
Limone g 10

**Sotto tale denominazione si comprendono tutti i conchigliacei (eccettuate le ostriche).*

Preparazione:

Si aprono al momento di gustarli. Qualcuno li preferisce naturali altri li spruzzano con il succo di limone; 100 g corrispondono a circa 70 calorie.

Contenuto per una porzione:

Calorie 74,68

Glucidi g 2,36

Proteine g 10,22

Lipidi g 2,53

Gamberetti alla puttanesca

Ingredienti:

Per 4 persone.

Gamberetti	g 500
Acciughe	n.6
Pomodori secchi	n.6
Capperi	
Pomodori	n.4
Spicchi d'aglio	n.3
Olive snocciolate	n.10/15
Limone	n.1
Pepe nero	
Prezzemolo	
Basilico	

Preparazione:

Riscaldare, in una ampia padella, dell'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungere i gamberetti, sgusciati e puliti, con mezzo cucchiaino di sale e mezzo di pepe nero; cuocere per 5 minuti girando saltuariamente i gamberi. Mettere i gamberi in una scodella e tenerli in caldo.

Versare il vino nella padella, mescolare e lasciare evaporare. Tagliare i pomodori freschi e quelli secchi, aggiungere l'aglio e far cuocere in padella a fuoco medio sino a quando non si ammorbidisce il tutto (circa 3 minuti). Prendere il limone, tagliare la buccia e tritarla, aggiungere le acciughe tagliuzzate, due cucchiari di capperi, olive prezzemolo e basilico. Fare cuocere per 2 minuti miscelando il tutto. Riportare in padella i gamberi e mescolare. Servire immediatamente.

Contenuto per una porzione:

Calorie 284

Carboidrati g 23

Proteine g 31

Grassi g 8

Moscardini alla semplice

Ingredienti per due persone:

Moscardini	g 300
Olio di semi	4 cucchiaini
Aglione schiacciato	1 spicchio
Prezzemolo tritato	g 5
Pangrattato	1 cucchiaio
Limone	1
Sale	g 20
Un pezzetto di peperoncino	

Preparazione:

Nettare i moscardini, risciacquarli e asciugarli bene. Mettere in una padella l'aglio e l'olio; appena accenna a imbiondire aggiungere i moscardini, condirli col sale, aggiungere il peperoncino, aumentare il calore, far cuocere, togliere l'aglio e il peperoncino, aggiungere il pangrattato, il prezzemolo. Fare insaporire per qualche secondo mescolando. Servire con mezzi limoni.

Contenuto per una porzione:

Calorie 225,37

Glucidi g 9,93

Proteine g 17,52

Lipidi g 11,92

Orata all'italiana

Ingredienti per due persone:

Due fette tagliate da una bella orata	g 200 l'una
Olio di semi	4 cucchiaini
Cipolla tritata finemente	1 cucchiaio
Vino bianco secco	dl 1
Farina	1 cucchiaio
Limone	1
Sale .	g 15

Preparazione:

Cospargere un tegame di pirofila con l'olio, aggiungervi la cipolla, allinearvi le due fette di orata condite col sale e leggermente infarinate e bagnarle col vino e col succo di mezzo limone. Passare il tegame sul fornello a calore moderato, cospargendo il pesce di tanto in tanto con il suo liquido di cottura e portare ad ebollizione, far ridurre il liquido e portare il pesce a giusta cottura. Se possibile metterlo per qualche minuto nel forno caldo per averlo ben dorato in superficie.

Contenuto per una porzione:

Calorie 249,47

Glucidi g 7,08

Proteine g 26,74

Lipidi g 11,20

Pesce gatto al forno

Ingredienti per 4 persone:

Pesce gatto n. 4
Burro light
Latte o panna light
Uovo 1
Pangrattato
Olio extravergine d'oliva 2 cucchiari
Parmigiano reggiano grattugiato
Sale, basilico e pepe

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 200 gradi e preparare una padella antiaderente. In un tegame mescolare il pane grattugiato con formaggio, basilico, sale e pepe. Mettere da parte il mix. In un altro tegame, unire l'uovo con il burro e la panna. Disporre ogni filetto di pesce prima nella miscela di latte, poi nella miscela di pangrattato in modo da ricoprire il pesce in entrambi i lati. Cuocere in forno da 15 a 20 minuti e verificare la cottura del pesce con una forchetta.

Contenuto per una porzione:

Calorie 225

Carboidrati g 7

Proteine g 23

Grassi g 11

Salmone al forno

Ingredienti:

Per 2 persone.

Salmone g 500-
800

Olio extravergine
d'oliva

Erba cipollina

Foglie di

Dragoncello

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 200°C e preparare una teglia con carta da forno. Cospargere il salmone con 2 cucchiaini di olio. Cuocere fino a far arrostire la pelle del salmone.

Controllare con una forchetta la cottura del pesce. Una volta cotto, rimuovere la pelle del salmone e cospargerlo con le erbe aromatiche.

Contenuto per una porzione:

Calorie 241

Colesterolo g 0,078

Proteine g 28

Grassi g 14

Sogliola al profumo di basilico e menta

Ingredienti per 4 persone:

Filetti di sogliola 4

Basilico fresco tritato 2 cucchiaini

Menta fresca tritata 1 cucchiaino

Capesante 30

Aglio 1 spicchio

Olio extravergine di oliva g 50

Sale e pepe bianco

Preparazione:

Lavate i filetti di pesce e asciugateli bene con della carta assorbente da cucina. Mettete sul fuoco una padella antiaderente che avrete precedentemente unto con dell'olio extravergine d'oliva. Non appena la padella sarà ben calda, appoggiatevi sopra i filetti di sogliola. Aggiungete un po' di sale, del pepe macinato fresco e il trito che avrete preparato con il basilico, la menta e l'aglio. Quando i filetti saranno cotti, conditeli con un filo d'olio a crudo e serviteli caldi.

Contenuto per una porzione:

Calorie 139

Carboidrati g 1

Proteine g 19

Grassi g 4

Spiedini di pesce con salsa di pomodoro fresco e pane kaob alla marocchina

Ingredienti per 4 persone:

Pesce misto (seppie, calamari, black tiger, pescatrice) polpa	g 650
Pomodoro (fresco)	g 500
Olio extravergine di oliva	g 40
Sale	q.b.
Uovo	g 80
Lime	g 120
Prezzemolo	q.b.
Farina integrale	g 120
Farina mais	g 80
Semi di sesamo	1 cucchiaino
Paprika dolce	un pizzico
Aglio	2 spicchi
Lievito di birra	g 10
Cipollotto rosso	g 30

Preparazione:

Tagliare i pesci a quadretti, sgusciare i black tiger e far marinare il tutto in poco olio e succo di lime.

Infilzare il pesce con spiedini di legno. Preparare una salsa di pomodoro con aglio, olio e far cuocere per poco tempo. Passare la salsa al colino e tenerla in caldo. Impastare il pane kaob con 120 g di farina, acqua, poco olio extra vergine di oliva e poco sale.

Ricoprire e lasciare riposare.

Formare dei panetti, dorarli con uovo e spolverarli con semi di sesamo e semi di papavero. Cuocere in forno a 200 °C per circa 15 minuti. Grigliare gli spiedini e servirli con il pomodoro passato, con il kaob e con fettine di lime.

Composizione per porzione

Calorie 444

Carboidrati g 42

Proteine g 33

Grassi g 16

Sushi giapponese di pesce crudo con salsa di soia

Ingredienti per 4 persone:

Riso Carnaroli	g 200
Riso Venere	g 100
Riso rosso	g 100
Salmone fresco	g 200
Ricciola	g 200
Salsa di soia	g 80
Papaia	g 160
Aceto di riso	5 cucchiali
Zafferano	g 2
Sale	qb

Preparazione:

Tagliare a fette sottili il salmone e la ricciola. Cuocere i differenti tipi di riso in casseruole diverse, in acqua leggermente acidulata con aceto di riso. In una delle casseruole sciogliere lo zafferano e cuocere il riso Carnaroli. Preparare i diversi stampini alternando il riso con le fettine di pesce. Sformare gli stampini nel piatto e accompagnare con la salsa di soia e la julienne di papaia.

Contenuto per una porzione:

Calorie 488

Carboidrati g 78

Proteine g 8

Grassi g 26

Toast di trota e banane

Ingredienti per una persona:

Toast di segale	1 fetta
Burro	1 cucchiaino da tè
Erba cipollina	1/2 mazzetto
Filetto di trota affumicata	1 (circa 60 g)
Banana	1
Succo di limone	1 cucchiaino
Emmental grattugiato	g 40
Condimento per insalata allo yogurt	2 cucchiaini
Yogurt intero	1 cucchiaio
Insalata romana o ricciolina	3 foglie
Sale e pepe	

Preparazione:

Tostate il toast e imburratelo. Lavate e tritate l'erba cipollina e spargetene circa un terzo sul burro. Posate il filetto di trota sul toast. Pelate la banana, tagliatela a fettine, conditela con succo di limone e posatela sul pesce, cospargete di emmental grattugiato.

Mettete in forno preriscaldato a 200 °C e lasciate cuocere per 10-15 minuti. Nel frattempo mescolate il condimento da insalata, lo yogurt e un po' di erba cipollina, aggiungendo sale e pepe a piacere. Lavate le foglie d'insalata, asciugatele e posatele su un piatto. Collocate il toast sull'insalata e cospargetelo con quel che resta dell'erba cipollina tritata e versatevi sopra la salsa.

Contenuto per una porzione:

Calorie 470

Glucidi g 35

Proteine g 21

Lipidi g 26

Tortiera di sardelle al forno

Ingredienti per 4 persone:

Per la panatura

Mollica di pane g 100
Parmigiano grattugiato g 60
Aglio (tritato) 1 spicchio
Prezzemolo tritato q.b.
Noce moscata un pizzico

Per le sarde

Sarde g 400
Olio extravergine d'oliva dl 20
Limone 1

Preparazione:

Per la panatura

Mescolate tutti gli ingredienti in una terrina e metteteli da parte.

Preparazione per le sarde

Lavate, spinare e private della testa le sarde, allineatele nella tortiera ben oleata aperte a portafogli.

Salate, condite con il succo di limone e cospargete con abbondante panatura.

Condite con olio, unite poca acqua e passatele in forno fino a farle ben gratinate.

Contenuto per una porzione:

Calorie 316

Carboidrati g 19

Proteine g 28

Grassi g 14

Tortino di alici con aromi e salsa di capesante

Ingredienti per 4 persone:

Pomodori maturi	g 400
Alici fresche	g 300
Cipollotto	g 100
Capesante	30
Timo, maggiorana e basilico q.b.	
Fette di pancarré	12
Olio extravergine di oliva	g 50
Sale e pepe	

Preparazione:

Svuotare i pomodori dei semi, tritare la polpa e farla cuocere con il cipollotto tritato, sale, trito aromatico e un dito di acqua, fino a ottenere una densa salsina. Ritagliare le fette di pancarré, tre alla volta, ricavandone quattro basi rotonde. Passare al forno per qualche secondo. Mettere le alici diliscate su carta da forno, salare e passarle in forno per qualche minuto. 'olio e un po' d'acqua, le capesante precedentemente pulite e lavate. Passarne la metà, ottenendo una salsina cremosa. Sistemare su ogni piatto una base di pancarré con sopra una parte di salsa di pomodoro e alici. Versare intorno la salsa di capesante guarnite e servire in tavola.

Contenuto per una porzione:

Calorie 404

Carboidrati g 32

Proteine g 26

Grassi g 19

Trota salmonata al cartoccio

Ingredienti per 2 persone:

Due trote salmonate	g 300 l'una
Aglio	1 spicchio
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiari
Salsa di soya	1 cucchiario
Zenzero fresco grattugiato	1 cucchiario
Lime	1
Porro	1
Sale, pepe nero	

Preparazione:

Lavare il pesce e tamponarlo con carta assorbente da cucina.

Preparare due fogli di stagnola sufficientemente ampi da contenere le trote e appoggiarvele sopra.

In una ciotola preparare il condimento mescolando l'aglio tritato, l'olio, la salsa di soya, lo zenzero, il porro tagliato a rondelle, il succo e la pelle grattugiata del lime, un pizzico di sale e pepe.

Mettere parte del condimento nelle pance delle trote e utilizzare il resto per condire l'esterno.

Chiudere i due cartocci, sistemarli in una pirofila e infornare a 200 °C per 10-15 minuti.

Contenuto per una porzione:

Carboidrati g 0

Proteine g 59

Lipidi g 15