

Vieni a scoprire il sapore del nostro mare!  
Un piccolo ricettario per guidarti  
ad assaporare il gusto di un piatto ben cucinato,  
con semplicità, con il pesce fresco.  
Così, anche a casa puoi scoprire il grande sapore  
del Mare Adriatico.

Luciana Garbuglia  
Assessore alla Pesca Marittima  
della Provincia di Forlì-Cesena

Mauro Morri  
Assessore alla Pesca Marittima  
della Provincia di Rimini



Al puràzi

Dal vòiti um pjìs  
andé a vajùn  
o par maraina  
d'invéran  
quand che int l'érba  
u j è la braina.  
Am tròv tra véc, dònì, burddél  
chi zàirca cun al mèni  
tra e' sabiòn  
se i pô truvé  
al puràzi o du canél.  
E éncà mé  
am met in prucisiòn,  
a raz in têra  
impinénd e' mi sachét  
par guadagném  
la zàina di purét.

(Leonardo Maltoni, Cesenatico)

per gentile concessione

Le poverazze

Spesso mi piace  
vagabondare  
lungo la spiaggia  
d'inverno  
quando tra l'erba  
c'è la brina.  
Mi ritrovo tra vecchi, donne e bambini  
che cercano con le mani  
nella sabbia  
se possono trovare  
le poverazze o qualche cannello.  
Ed anch'io  
mi aggrego alla processione,  
cerco in terra  
riempiendo il mio sacchetto  
per guadagnarmi  
la cena dei poveri.

---

Le ricette sono state cortesemente fornite dallo Chef Domenico Tampieri, docente dell'Istituto Professionale per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione "P. Artusi" di Forlimpopoli (FC)



## ALICI MARINATE CON MISTICANZA

Ingredienti pax 4	Quantità
Alici	gr. 500
Prezzemolo	gr. 30
Scalognò tritato	nr. 2
Pepe verde	q.b.
Limone	n.r. 3
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale, pepe o peperoncino	q.b.
Aceto di mele	q.b.

Per accompagnamento: misticanza

### PREPARAZIONE

Pulire accuratamente le alici togliendo la testa e l'intestino; lavarle, asciugarle e disiliscarle.

Tritare scalognò e prezzemolo.

Adagiare le alici su un piatto di portata – meglio se fondo – salare, pepare, spolverizzare con il trito di prezzemolo e scalognò, pepe verde in grani e irrorare il tutto con il succo dei limoni, aceto di mele e olio d'oliva.

Lasciare macerare per 12 ore circa.

Disporre in un piatto la misticanza, adagiarvi le alici e irrorare con la marinata.



## BRODETTO ALLA RICCIONESE

Ingredienti pax 4	Quantità
Pesce misto (triglie, vongole, calamari, seppie, scampi, sogliole, canocchie, cozze, cagnolo, mazzola, scorfano)	kg. 1
Pelati	gr. 500
Cipolla	nr. 4
Concentrato di pomodoro	nr. 2 cucchiari
Prezzemolo tritato	nr. 3 cucchiari
Aceto di vino	nr. 1 cucchiario
Olio extra vergine d'oliva	nr. 1 bicchiere
Sale e pepe	q.b.

Per accompagnare: fette di pane tostato.

### PREPARAZIONE

Pulire tutti i pesci e tenere le teste da parte.

Preparare il fumetto di pesce: sbucciare e tritare 2 cipolle, soffriggerle in olio caldo, unire i pelati schiacciati con una forchetta e i 2 cucchiari di concentrato di pomodoro. Cuocere a fiamma vivace per 10-15 minuti.

Unire le teste dei pesci, salare, pepare e cospargere di prezzemolo tritato. Mescolando unire l'aceto di vino e bagnare con l'acqua. Coprire il recipiente e fare sobbollire per 40 minuti a fuoco dolce.

Sbucciare ed affettare finemente le 2 cipolle rimaste, rosolarle in una casseruola larga con un pò di olio d'oliva, unire i pesci cominciando da quelli che hanno la carne più dura e man mano tutti gli altri. Salare, pepare e cuocere per 15 minuti circa, poi bagnare con un cucchiario abbondante di aceto e cuocere altri 15 minuti.

Filtrare direttamente il brodo precedentemente preparato nella casseruola del pesce, fare riprendere il bollore e servire accompagnando con le fette di pane tostato.



## FILETTI DI MOLI ALLE ERBE AROMATICHE

Ingredienti pax 4	Quantità
Moli sfilettati	gr. 400
Cipolla	gr. 40
Aglio	1 spicchio
Carota	gr. 25
Sedano	gr. 40
Peperoncino	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Prezzemolo tritato	gr. 10
Menta	gr. 10
Albana passita	dl. 1
Vongole	gr. 250
Sale e pepe	q.b.

### PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le vongole in acqua corrente e sale grosso.

Tritare l'aglio, la cipolla, il prezzemolo e la menta. Tagliare a mirepoix i gambi di sedano e le carote.

In una larga padella soffriggere in olio d'oliva le verdure, unire il peperoncino, il prezzemolo e la menta, bagnare con l'albana passita.

Aggiungere i filetti di moli, regolare di sale e pepe e portare a cottura il pesce rosolandolo da ambedue le parti.

Aggiungere le vongole, lavate e scolate, nella padella dei filetti e farle aprire.

Servire ben caldo.



## FILETTI DI MOLI AL POMODORO

Ingredienti pax 4	Quantità
Moli sfilettati	gr. 400
Pomodori maturi	gr. 250
Aglio	nr. 1 spicchio
Alloro	nr. 1 foglia
Capperi	gr. 15
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Farina	gr. 50
Rosmarino	nr. 1 rametto
Sale e pepe	q.b.

### PREPARAZIONE

Preparare una concassé (\*) di pomodori.

Tritare finemente l'aglio, l'alloro, il rosmarino.

In un tegame fare insaporire in olio d'oliva la metà delle erbe aromatiche preparate, unire i pomodori, i capperi, regolare di sale e di pepe e lasciare cuocere per 5 minuti circa.

Condire i filetti di moli con le erbe tritate rimaste, salare e infarinare.

In una padella rosolare i filetti da ambo le parti.

Nel piatto di portata disporre il pomodoro caldo, posizionarvi sopra i filetti di moli e guarnire con una foglia di alloro e un rametto di rosmarino.

(\*) Lavare i pomodori, incidere leggermente la buccia con 4 tagli e immergerli per 2 minuti in acqua bollente. Togliarli e passarli in acqua fredda, sbucciarli, aprirli in 4 spicchi, togliere i semi e tagliarli a cubetti.



## FILETTI DI MOLI IN SALSA DI SALMORIGLIO

Ingredienti pax 4	Quantità
Filetti di moli	gr. 350
<i>Ingredienti per la marinata</i>	
Limone	nr. 1
Aglio	nr. 1 spicchio
Capperi	gr. 15
Scorza di limone grattugiata	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Sale, pepe, origano, prezzemolo	q.b.

### PREPARAZIONE

Preparare la marinata mescolando in una ciotola l'olio d'oliva con il succo del limone, aggiungere abbondante origano, il prezzemolo tritato e lo spicchio d'aglio. Regolare di sale e pepe. Incorporare i capperi e la scorza di limone grattugiata. Condire i filetti di moli con un poco di olio d'oliva e passarli in una padella antiaderente o alla griglia. Distribuire la marinata sui filetti di moli e servire subito.



## TEGAME DI VONGOLE O COZZE

Ingredienti pax 4	Quantità
Cozze o vongole	kg. 2
Olio extra vergine d'oliva	dl. 2
Aglio	nr. 4 spicchi
Prezzemolo tritato	q.b.
Sale	q.b.
Peperoncini	nr. 2
Pomodori freschi maturi	nr. 4-5

Per accompagnamento: crostini di pane tostato aromatizzati all'aglio.

### PREPARAZIONE

Spurgare le vongole in acqua corrente salata per togliere la sabbia.

Pulire le cozze togliendo il filo, raschiarle e lavarle accuratamente.

In un tegame imbiondire l'aglio in olio d'oliva, aggiungere il peperoncino, i pomodori a pezzi e fare cuocere per qualche minuto.

Aggiungere le vongole o le cozze e coprire con un coperchio. Quando si saranno aperte, spolverizzare con il prezzemolo tritato.

Servire calde con accompagnamento dei crostini di pane tostato aromatizzato all'aglio – se gradito.



## MACCHERONCINI CON LE CANOCCHIE

Ingredienti pax 4	Quantità
Maccheroncini	gr. 320
Canocchie	gr. 500
Cipollotti freschi	nr. 2
Aglio	nr. 2 spicchi
Vino bianco	nr. mezzo bicchiere
Pomodori maturi	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Sale e pepe	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.

### PREPARAZIONE

Pulire e tagliare le canocchie a pezzetti.

Soffriggere in una padella in olio d'oliva la cipolla tritata e l'aglio. Aggiungere le canocchie, lasciare rosolare e sfumare con il vino bianco, regolare di sale e pepe, aggiungere il pomodoro concassé(\*) e fare cuocere per alcuni minuti.

Cuocere al dente i maccheroncini in abbondante acqua salata.

Scolarli e saltare la pasta nella padella con il sugo delle canocchie e spolverizzare con il prezzemolo tritato.

(\*) Vedi la ricetta "Filetti di moli al pomodoro".



## QUADRUCCI CON LE SEPIE

Ingredienti pax 4	Quantità
Seppie	gr. 400
Quadrucci	gr. 250
Aglio	nr. 2 spicchi
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Brodo di pesce	q.b.
Cipolla	nr. 1
Concentrato di pomodoro	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.

### PREPARAZIONE

Tagliare le seppie a dadini.

Fare imbiondire in un tegame gli spicchi di aglio interi, che andranno poi tolti, rosolare la cipolla tritata e aggiungere i dadini di seppia.

Aggiungere brodo di pesce, poco concentrato di pomodoro e lasciare sobbollire dolcemente per circa un'ora e mezzo.

Cuocervi i quadrucci di pasta all'uovo, spolverizzare con prezzemolo e servire il piatto caldo.



## RIGATONI ALLE ALICI MARINATE, POMODORO FRESCO E BASILICO

Ingredienti pax 4	Quantità
Rigatoni	gr. 350
Filetti di alici	gr. 150
Pomodori freschi maturi	nr. 2
Limone	nr. 2
Aglio	nr. 1 spicchio
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Prezzemolo tritato	nr. 2 cucchiai
Basilico	q.b.
Sale e pepe	q.b.

### PREPARAZIONE

Pulire, disiliscare e lavare le acciughe; ricavare due filetti per ognuna e disporli in un piatto, salarli, versarvi il succo dei limoni e lasciare marinare per un'ora.

Scolare e spezzettare le alici, lasciandone alcune intere per decorare il piatto.

Scottare i pomodori in acqua bollente, pelarli, metterli in una padella con olio d'oliva, aglio tritato finemente, regolare di sale, cuocere per pochi minuti e mescolare per formare una crema.

Cuocere i rigatoni in abbondante acqua salata e scolarli al dente, versarli nella padella con il sugo, saltarli qualche minuto unendo le alici spezzettate, un cucchiaino d'olio d'oliva, le foglie di basilico spezzettato, il pepe, regolare di sale e prezzemolo tritato.



## SARDONCINI ALLA MARINARA

Ingredienti pax 4	Quantità
Sardoncini	gr. 350
Aglio	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Sale e pepe	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.
Succo di limone	q.b.

### PREPARAZIONE

Lavare i sardoncini, togliere le teste, pulirli e asciugarli. Disporre, a freddo, i sardoncini in una padella con olio d'oliva e l'aglio. Fare prendere calore, aggiungere il succo di limone e cuocerli per alcuni minuti. Finire di cuocerli, regolare di sale e pepe e prima di servire spolverizzare con il prezzemolo tritato.

## FILETTO DI SGOMBRO MARINATO ALL'ACETO E CIPOLLA

Ingredienti pax 4	Quantità
Sgombri	nr. 2
Cipolle	nr. 4
Sale	q.b.
Aceto	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.

### PREPARAZIONE

Pulire, sfilettare gli sgombri e ricavarne 4 filetti. Brasare le cipolle sfilettate finemente. Dorare i filetti di sgombro in poco olio d'oliva, sfumare con aceto, coprirli con la cipolla brasata e servire il piatto ben caldo.

