

## **Zuppa di crescione e cozze**

4 pax  
2 cipolle tritate  
1 spicchio di aglio tritato  
20g olio di oliva extravergine  
250g crescione  
2dl vino bianco  
8dl brodo vegetale  
2 dl panna  
sale pepe  
1 cucchiaio di maizena  
600g cozze fresche  
10g olio di oliva extravergine

### **Preparazione**

Stufare le cozze nell'olio caldo, aprirle e togliere il mollusco.  
Lavare e pulire bene il crescione.  
Rosolare la cipolla tritata e l'aglio nell'olio di oliva.  
Aggiungere il crescione, bagnare con il vino e il brodo.  
Cuocere per 10 minuti, mixare e raffinare con la panna. Assaggiare di gusto ed eventualmente sale e pepe.  
Sistemare nei piatti e aggiungere le cozze.

## **Calamari alla rucola**

4 pax  
800g di calamari freschi  
2 mazzetti di rucola  
1 spicchio di aglio  
1 succo di limone  
1 cucchiaino di pasta acciughe  
olio di oliva extravergine  
sale e pepe

### **Procedimento**

Pulire e lavare i calamari.  
Togliere la testa e tagliare i tentacoli, mentre il resto tagliare ad anelli.  
Marinare con succo di limone sale e pepe.  
Lavare e tagliare la rucola  
Fare soffriggere l'aglio nell'olio di oliva.  
Far saltare i calamari per 3-4 minuti a fuoco vivo e ben caldo.  
Aggiungere la rucola e saltare ancora un istante.  
Si possono aggiungere altri pesci in combinazione rispettando il calore e la velocità di esecuzione dei pesci.

## **Seppie in umido**

4 pax  
900g seppie  
½ dl olio di oliva extravergine  
100g cipolle  
5g aglio  
1dl vino bianco  
Sale e pepe  
200g pomodori pelati  
50g olive nere  
40g capperi  
15g prezzemolo  
2g origano

### **Preparazione**

Pulire le seppie togliendo la cartilagine e separando se c'è la sacca di inchiostro.  
Separare il corpo dalla testa ev. tagliare a strisce se troppo grosse.  
Pelare e tritare la cipolla  
Lavare e tritare il prezzemolo  
Scaldare l'olio e far rinvenire la cipolla e l'aglio.  
Aggiungere le seppie far rinvenire e bagnare con il vino bianco  
Condire con sale e pepe  
Aggiungere i pelati e lasciare cuocere per 30 minuti a dipendenza della grassezza dei molluschi.  
Aggiungere l'origano i capperi e l'olive  
Disporre nella pirofila e cospargere di prezzemolo tritato  
Si possono sostituire i capperi e le olive con piselli o cannellini

## **Seppie ripiene**

4 pax  
750g seppie  
150g cipolle  
½ dl olio di oliva extravergine  
25 g pinoli  
25g uvetta  
75g riso parboiled  
3g menta  
2g aneto  
2,5dl vino rosso  
10g miele  
1g cannella

### **Preparazione**

Tagliare i tentacoli  
Eliminare l'osso e le parti con gli occhi  
Sciacquare la sacca carnosa ed eliminare la pellicina esterna rossastra  
Lavare i tentacoli e tagliarli a pezzi  
Tritare la cipolla  
Mettere a bagno l'uvetta  
Sudare metà della cipolla con l'olio.  
Unire i pinoli, l'uvetta la cannella e il riso, bagnare con acqua e lasciare cuocere x 15 minuti coperto.  
Lasciare raffreddare e riempire le sacche delle seppie e chiudere con attenzione con uno stuzzicadenti  
Sudare il resto della cipolla con l'olio aggiungere le seppie ripiene bagnare con vino e 2 dl di acqua  
Insaporire con sale e pepe e il miele  
Cuocere al forno coperto x 20 minuti in caso necessari aggiungere acqua

A fine cottura cospargere con menta e aneto

## **Insalata di polipo e cannellini**

4 pax  
600g polipo  
100g cannellini  
25g olive nere  
25g capperi  
½ dl olio di oliva  
1,5cl succo limone  
5g prezzemolo  
Aceto balsamico  
1 foglia di alloro  
Sale e pepe  
½ cespo di lattuga

### **Procedimento**

Pulire e cuocere nell'acqua il polipo circa 1 ora.  
Mettere a bagno i cannellini minimo 12 ore prima.  
Lavare il prezzemolo e tritare  
Tagliare le olive a pezzetti  
Lavare le foglie di lattuga  
Cuocere i cannellini in acqua fredda e raffreddare  
Levare quando è cotto le ventose dal polipo e tagliarlo a pezzetti.  
Mischiare con i cannellini  
Condire con tutti gli altri ingredienti  
Disporre l'insalata a foglie di lattuga e decorare a piacere.

## **Calamari in salsa rossa alle erbe e spezie**

4 pax

800g calamari

3g prezzemolo

### **Salsa**

2cl olio di oliva extravergine

50g cipolla

5g aglio

20g concentrato pomodoro

3dl acqua

2g timo fresco

1 foglia di alloro

Sale e pepe

2cl succo di limone

2g cumino in polvere

### **Procedimento**

Pulire e lavare i calamari

Tagliare in anelli di 2 cm

Sbucciare e tritare la cipolla

Schiacciare l'aglio

Diluire il concentrato con poca acqua

Lavare e tritare il prezzemolo

Far sudare la cipolla e l'aglio nell'olio

Aggiungere i calamari.

Far saltare velocemente.

Togliere i molluschi e tenerli al caldo.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti e formare la salsa.

Lasciare cuocere per 20 minuti facendo ridurre la salsa

Aggiungere i calamari.

Cospargere di prezzemolo tritato e servire.