

Ricette facili di secondi piatti a base di pesce a cura di www.tanericette.it

Questa raccolta di gustose e facili ricette di primi piatti è stata redatta a cura di www.tanericette.it Visitate il sito per trovare mille idee per la cucina!

Indice delle ricette

Acciughe al sugo e capperi.....	3
Acciughe in olio e limone.....	3
Calamaretti fritti	4
Cozze al gratin.....	4
Insalata di mare.....	5
Orata ai funghi.....	6
Salmone e funghi.....	6
Spiedini gamberi e zucchine.....	7
Tonno e piselli	7

Acciughe al sugo e capperi

Difficoltà facile

Ingredienti Per 4 persone:
500 gr di acciughe
2 cucchiaini di salsa di pomodoro
25 gr di capperi
3 cucchiaini di olio
1 cucchiaino di aceto
pepe nero macinato
sale

Preparazione

Tritate i capperi e aggiungetevi la salsa di pomodoro, l'olio, l'aceto, il pepe ed il sale. Passate il tutto al setaccio. La salsa va preparata preferibilmente il giorno prima, ma anche se la preparate al momento il risultato è buono. Servitevi della salsa per coprire le acciughe che avrete pulito, fatto lessare per 10 minuti e fatte raffreddare.

Tempi e gradi di cottura Preparazione e cottura 15 minuti

* * * * *

Acciughe in olio e limone

Difficoltà facile

Ingredienti Per 4 persone:
500 gr di acciughe
limone
mezzo bicchiere di olio
sale

Preparazione

Squamate le acciughe, togliete la testa e le interiori. Lavatele bene e asciugatele. Allineatele una vicino all'altra in una teglia larga. Preparate un'emulsione con il succo di 1 limone e mezzo ed il bicchiere d'olio sbattuti. Versate il composto sulle acciughe. Salate e mettete in forno caldo a 170°C per mezz'ora.

Tempi e gradi di cottura Forno 170°C
Preparazione 10 minuti
Cottura 30 minuti

Calamaretti fritti

Difficoltà facile

Ingredienti Per 4 persone:
500 gr di calamaretti
farina
1 limone
sale
olio per friggere

Preparazione

Pulite bene il calameretti. Togliete la vescica dell'inchiostro, l'osso, gli occhi e il liquido. Tagliateli ad anelli, lasciando interi i tentacoli. Lavateli, asciugateli e passateli nella farina. Buttateli nella badello con l'olio bollente. Fateli friggere e serviteli spolverizzati di sale.

Tempi e gradi di cottura Preparazione e cottura 30 minuti

* * * * *

Cozze al gratin

Difficoltà facile

Ingredienti Per 4 persone:
1 Kg di cozze
180 gr di pangrattato
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
1 spicchio di aglio
1 pezzo di peperoncino rosso
1 dl di olio di oliva
sale

Preparazione

Pulite le cozze e ponetele in una casseruola larga. Coprite il recipiente, sistematelo su un fornello a fuoco vivace e lasciate aprire le cozze. Togliete alle cozze il guscio e conservate un po' di acqua di cottura. Disponete le cozze in una teglia. Intanto tritate il prezzemolo insieme all'aglio e al peperoncino. Accendete il forno a 200°C. Fate tostare il pangrattato con un po' di olio. Toglietelo dal fuoco e unite il parmigiano grattugiato, il trito di aglio, prezzemolo e peperoncino, il rimanente olio e un po' di acqua di cottura delle cozze. Mescolate bene. Distribuite ora il miscuglio sulle cozze e passate il recipiente nel forno caldo per qualche minuto, finché non risulterà gratinato. Servite subito.

Tempi e gradi di cottura Forno a 200°C
Cottura 1 ora

* * * * *

Insalata di mare

Difficoltà media

Ingredienti Per 4 persone:
8 gamberi sgusciati
4 calamari
500 gr di cozze
1 falda di peperone sott'aceto
1 cucchiata di capperi
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
peperoncino rosso
1 limone
olio di oliva
pepe nero macinato
sale

Per l'intingolo:
1 bicchiere di vino bianco secco
1 cipolla piccola
1 gambo di sedano
1 carota
1 mazzetto di odori (timo, prezzemolo e salvia)

Preparazione

Preparate un intingolo mettendo tutte le verdure elencate in un litro di acqua salata con il vino, facendo cuocere per 30 minuti. Pulite i calamari, spellandoli ed eliminando l'interno, il becco e gli intestini. Fate lessare insieme i gamberi ed i calamari nell'intingolo precedentemente preparato per 10 minuti. Pulite le cozze e mettetele in una padella a fuoco vivace, in modo da far aprire le valve. Sgusciatele. Affettate i calamari cotti. Tritate il prezzemolo insieme all'aglio. Mettete in un'insalatiera gli anelli di calamaro, il prezzemolo, i gamberi, le cozze il peperone a filetti, i capperi e l'aglio e gli odori fatti a pezzettini. Condite con olio, succo di limone, sale, pepe e un po' di peperoncino rosso. Lasciate riposare per 30 minuti in frigorifero prima di servire.

Tempi e gradi di cottura Preparazione 1 ora
Cottura 20 minuti

* * * ***** * * *

Orata ai funghi

Difficoltà facile

Ingredienti Per 4 persone:
1 orata di circa 1,5 Kg
20 gr di burro
una manciata di funghi secchi, meglio se porcini
1 uovo
1 ciuffo di prezzemolo
4 cucchiaini di pangrattato
1 bicchiere di vino bianco secco
1 limone
pepe nero macinato
sale

Preparazione

Mettete i funghi secchi in acqua tiepida e lasciateli ammorbidire per un'ora. In alternativa, potete usare anche i funghi freschi, se la stagione lo permette. Tritate il prezzemolo. Pulite e squamate l'orata e mettetela in una teglia unta con poco burro. Accendete il forno e portatelo a 170 °C. Scolate i funghi (se avete usato quelli secchi), tritateli e mescolateli all'uovo, al prezzemolo tritato e al pangrattato. Mescolate bene e riempiete l'orata con questo ripieno. Cucite l'apertura e unite al pesce il burro rimasto, a pezzetti. Salate, bagnate con il vino e il succo di limone e mettete in forno per 30 minuti

Tempi e gradi di cottura Preparazione 1 ora e mezzo
Cottura 30 minuti

* * * * *

Salmon e funghi

Difficoltà facile

Ingredienti Per 4 persone:
500 gr di salmone fresco a fette
250 gr di funghi freschi (champignon o, meglio, porcini)
120 gr di burro
limone
pepe nero macinato
sale

Preparazione

Mettete le fette di salmone in una pirofila imburata, condite con sale e pepe e aggiungete i funghi puliti e tagliati a fettine. Unite il burro a fiocchetti e mettete in forno caldo a 200 °C per circa 25 minuti. A fine cottura fate sciogliere in un pentolino un pezzetto di burro. Unite il succo di 1 limone, sbattetelo e versate sul pesce.

Tempi e gradi di cottura Preparazione e cottura 30 minuti

* * * * *

Spiedini gamberi e zucchine

Difficoltà facile

Ingredienti Per 4 persone:
16 gamberi sgucciati
4 zucchine piccole
1 limone
1 cucchiaio di vermouth
olio di oliva
pepe nero macinato
sale

Preparazione

Mettete i gamberi in una terrina con una spolverata di pepe, il vermouth e 2 cucchiai di succo di limone e lasciate riposare per 30 minuti. Lavate le zucchine, togliete la punta e tagliatele a fettone larghe, mettendole a sbollentare in poca acqua bollente salata per 4 minuti. Scolateli e asciugateli. Ora infilate negli spiedini i pezzi di zuccina alternati ai gamberi. Non buttate l'intingolo in cui avete insaporito i gamberi. Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella e cuocetevi gli spiedini per 4 minuti, girandoli. Bagnateli con l'intingolo in cui avete marinato i gamberi, lasciate evaporare e togliete dalla fiamma. Salate gli spiedini, pepateli e serviteli. Vanno bene sia caldi che freddi.

Tempi e gradi di cottura Preparazione 40 minuti
Cottura 10 minuti

* * * * *

Tonno e piselli

Difficoltà facile

Ingredienti Per 4 persone:
500 gr di tranci di tonno
300 gr di piselli sgranati
50 gr di burro
1 tazza di salsa di pomodoro
5 pomodori freschi
cipolla
carota
sedano
sale

Preparazione

Rosolate nel burro sedano, carota e cipolla tritati. Aggiungete la salsa e i pomodori pelati e tagliati a pezzi. Lasciate cuocere per 6/7 minuti. Unite i tranci di tonno e i piselli e lasciate cuocere per altri 40 minuti circa. Se si asciuga troppo, allungate con poca acqua fredda. Servite caldo.

Tempi e gradi di cottura Preparazione cottura 45 minuti