

il Ricettario



Secondi

Brodetto di pesce alla Sanbenedettese

Ingredienti per 4 persone:

Misto di pesce:

pescatrice, mazzolina, palombo,
seppia, scampi, razze, triglie e cicale
sale

pepe un pizzico

olio, aceto, pomodori, peperoni, prezzemolo

Come si prepara:

Far appassire la cipolla nell'olio d'oliva, aggiungere l'aceto, amalgamare con le seppie, continuare la cottura a fuoco moderato. Dopo qualche minuto di cottura, versare il pomodoro verde e il peperone tagliati; aggiustare di sale.

Mettere il pesce assortito tagliato a tranci sistemandolo in base al tempo di cottura (dal più grande al più piccolo), terminare lo strato con costracei e molluschi.

Coprire la pentola, ultimare la cottura. Infine servire il piatto con pane o crostini.

il Ricettario



Secondi

Seppie e Piselli

Ingredienti :

1Kg. di seppie
1Kg. di piselli
Cipolla abbondante
1/5 di olio
½ bicchier di vino
Sale
Pepe
Peperoncino

Come si prepara:

Mettere tutto "a crudo": seppie tagliate a pezzi grandi, cipolla, olio; dopo 15 minuti di cottura aggiungere il vino, dopo altri 15 minuti i piselli. Giunti alla cottura salare, pepare e aggiungere peperoncino a piacere.

il Ricettario



Secondi

Cernia con patate

Ingredienti per 6 persone:

2Kg. di cernia
3 etti di pancetta arrotolata sottile
3 limoni a fettine
1 limone spremuto
rosmarino, aglio
1 bicchiere di vino bianco
1 bicchiere d'olio
6 patate
sale e pepe q.b.

Come si prepara:

Scagliare la cernia, togliere le interiora e lavarla. Fare dei tagli lungo il corpo e riempirli di rosmarino, aglio, fette di pancetta e fette di limone. Mescolare sale e pepe con le mani e passarli sulla cernia. Mettere l'olio nella teglia, coprire di fette di pancetta, guarnire con fette di limone, aggiungere il succo di limone ed il bicchiere di vino bianco. A parte condire le patate con l'olio, sale, pepe e mettere intorno alla cernia. Cuocere al forno a 200° per 45 minuti circa.