



PO FEAMP



REGIONE MARCHE



Strumento 1.3.3 - Sviluppo Economico (SVE) - Sub-settore 1.3.3.1 - Sviluppo Economico (SVE) - M. 10.10.2014 - M. 10.10.2014
Programma Operativo Regionale (POR) - Sviluppo Economico (SVE) - M. 10.10.2014 - M. 10.10.2014
Strategia di Sviluppo Locale del Distretto d'Azioni Costiere PLAS MARCHE SUD, Azione prioritaria 4.1.1 - FEAMP_2014 - Marche

Le Ricette della Piccola Pesca



“Preservare le risorse del mare tra tradizione e innovazione”



2023

CALENDARIO

2023

GENNAIO

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBBRAIO

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APRILE

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAGGIO

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

GIUGNO

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					1	2
					3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

LUGLIO

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

AGOSTO

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
		1	2	3	4	5
		6				
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SETTEMBRE

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OTTOBRE

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICEMBRE

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GENNAIO



01

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						<i>Capodanno</i> 1
2	3	4	5	<i>Epifania</i> 6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Mezze Maniche Pomodorini e Scorfano



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 350 gr di mezze maniche
- 100 gr pomodorini di collina
- 1 filetto scorfano da circa 300 grammi
- 1/2 cipolla e uno spicchio di aglio
- vino bianco secco
- 1 mestolo brodo di pesce o vegetale
- 4 rametti prezzemolo
- sale, peperoncino e olio extra vergine di oliva q.b.

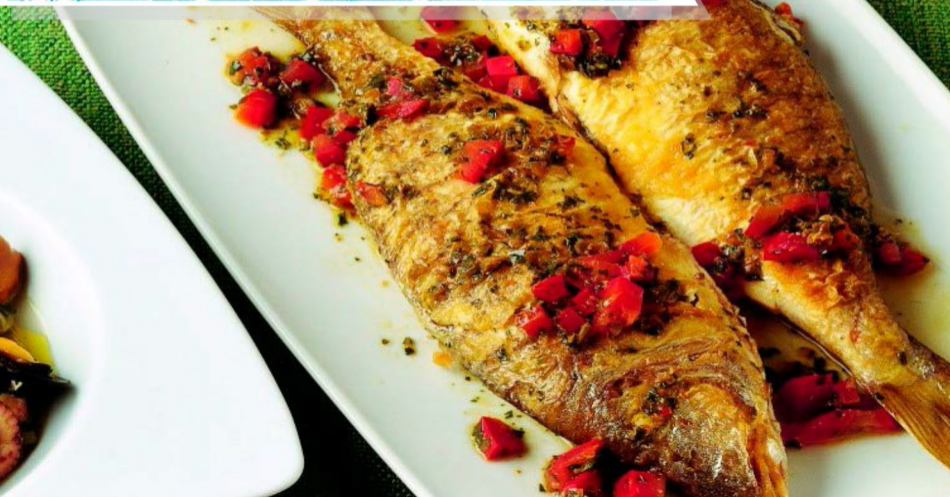
Per la salsa tagliare a fettine sottilissime la cipolla e lasciare appassire con l'aglio schiacciato in una padella larga e bassa. Prima che prendano colore, aggiungere lo scorfano tagliato a cubetti, rosolare leggermente a fuoco dolce, quindi sfumare con il vino. Privare dei semi i pomodorini, schiacciare, lasciare alcuni interi, aggiungere all'intingolo assieme al peperoncino a piacere. Bagnare con un mestolino di brodo per formare un sugo omogeneo e proseguire la cottura per cinque minuti a padella coperta aggiustando di sale. Cuocere le mezze maniche in abbondante acqua salata, scolare ben al dente e saltare in padella con il sugo di scorfano ultimandone la cottura. Guarnire con un rametto di prezzemolo e servire.





LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Mormore alla Mugnaia ai Peperoni

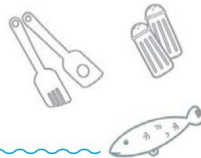


INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 300 g 4 mormore pulite cad.
- 60 g peperone rosso
- capperi sotto sale
- farina, vino bianco
- sale, prezzemolo
- olio extra vergine di oliva q.b.

Infarinare bene le mormore e cuocere in una padella con un dito di olio per 4' per lato.

Sgocciolare e tenere in caldo. In un'altra padella far soffriggere in poco olio il peperone tagliato a dadini con un cucchiaio di capperi dissalati e uno di prezzemolo entrambi tritati. Sfumare con mezzo bicchiere di vino, Unire i pesci e salare se serve, Pepare e cuocere per 5' girandoli una sola volta. Servire subito le mormore con il loro fondo di cottura.





LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Seppie Pomodoro e Piselli



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 600 g di seppie
- 300 g di piselli
- 500 ml di passata di pomodoro
- mezzo bicchiere di vino bianco
- sale, pepe nero q.b.
- olio extra vergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio

Lavare le seppie, tagliarle a striscioline e tenerle da parte. In un'ampia padella far scaldare un filo d'olio evo con 2 spicchi d'aglio schiacciati, Appena l'aglio sarà bello colorito toglierlo dall'olio e aggiungere le seppie. Mescolare e lasciare cuocere per qualche minuto. Alzare la fiamma e sfumare con il vino bianco, Solo quando esso sarà completamente evaporato salare le seppie. Unire i piselli e la passata di pomodoro. Mescolare, unire un abbondante bicchiere di acqua calda, coprire e far cuocere a fuoco dolce per almeno un'ora. Sistemare di sale e pepe e cuocere fino a quando la seppia non sarà tenera al morso e il condimento non si sarà ben addensato.





LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
<i>dell'Angelo</i> 10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	<i>Liberazione</i> 25	26	27	28	29	30

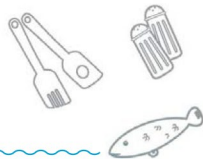
Mazzancolle Carciofi e Granella di Nocciole



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 12 mazzancolle
- 3 carciofi
- 40g di granella di nocciole
- 1 limone
- sale, pepe nero q.b.
- olio extra vergine di oliva
- prezzemolo fresco tritato q.b.

Pulire e sgusciare le mazzancolle Tagliare a farfalla i crostacei. Pulire e tagliare i carciofi a panocchie, e condirli con olio, sale, pepe e succo di limone. Scot-tare per alcuni secondi in olio caldo le mazzancolle.. Servire in piatti freddi su un letto di carciofi crudi conditi e spolverare con granella di nocciole Condi-re con prezzemolo fresco tritato e servire.





LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<i>Festa del lavoro</i> 1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Triglie al Finocchietto



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 1 kg di triglie
- finocchietto selvatico
- 2 limoni
- 1 tuorlo d'uovo sodo
- 1 scalogno
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- senape aromatica
- olio extra vergine di oliva, prezzemolo, sale e pepe q.b.

Sciacquare sotto l'acqua corrente e asciugare con delicatezza le triglie. Salare e pepare internamente. Ungere una pirofila da forno con olio e cospargere abbondante finocchietto selvatico sminuzzato. Adagiare le triglie o i filetti se si usano triglie già sfilettate. Irrorare con il vino bianco, il succo dei limoni filtrato al colino e quattro cucchiaini d'olio. Passare in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa. Per un paio di volte, durante la cottura, bagnare col loro sugo. Intanto preparare la salsa di accompagnamento. Riunire in una ciotola lo scalogno tritato, un cucchiaino di senape, il tuorlo d'uovo schiacciato, il peperoncino, e un pizzico di sale. Mescolare il tutto con una frusta a mano aggiungendo olio a filo quanto basta a ottenere una salsa liscia. Servire le triglie al finocchietto disposte su un piatto da portata con la salsa a parte.





LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			1	<i>Festa Repubblica</i> 2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Gallinella all'Acquapazza



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 1, 2 kg di piccole gallinelle
- 500 g di pomodorini
- 2 spicchi di aglio
- un mazzetto di prezzemolo
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe q.b.

Squamare i pesci, eviscerare, eliminare le pinne e le branchie e lavare. In un tegame a bordo alto scaldare un filo di olio con gli spicchi di aglio e qualche rametto di prezzemolo. Unire i pesci e far insaporire per qualche istante. Lavare i pomodorini, tagliare i più piccoli a metà e i più grandi a spicchi, e mettere nel tegame. Versare nella pentola anche una tazza di acqua calda e un pizzico di sale, coprire e far cuocere per 10 minuti. Quindi togliere il tegame dal fuoco e lasciar riposare il pesce a recipiente coperto per 10 minuti. Al momento di servire spolverizzare con una macinata di pepe. Si potrà anche insaporire le gallinelle con un bicchiere di vino bianco secco: aggiungere al posto dell'acqua calda, alzando il fuoco; quando il vino sarà evaporato abbassare la fiamma.





LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

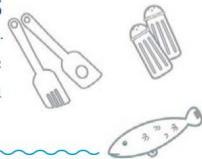
Rombo al Forno con Patate



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 700 g di rombo
- 500 g di patate
- 2 spicchi di aglio
- vino bianco secco
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe q.b.

Sciacquare il rombo sotto acqua fredda corrente e poi asciugarlo tamponandolo con un canovaccio o con della carta da cucina. Una volta ben ripulito adagiarlo all'interno di una pirofila cospargendo con dell'olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Aggiungere all'interno della pirofila anche gli spicchi d'aglio ridotti in pezzi oppure schiacciati con l'apposito strumento, cospargendo così tutta la superficie del vostro pesce. Mettere intanto il rombo in forno a 180°C per circa 15 minuti, poi aggiungere il vino bianco e far evaporare. Aggiungere, quindi, le patate in fette sottili, cospargere con olio extravergine d'oliva, sale e pepe e far proseguire la cottura per altri 15 minuti. Se lo si desidera, in questa fase si potrà aggiungere anche dei pomodorini ridotti in metà o in quarti. Sfornare e servire.





LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	<i>Ferragosto</i> 15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Brodetto alla Sambenedettese



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 700 gr di pesce misto (totani, coda di rospo, cefalo, gallinella, razza, triglia, panocchie, cozze, mazzola, busbana, polpo)
- olio extra vergine di oliva
- peperoncino e cipolla q.b.
- aceto di vino e vino bianco
- peperoni e pomodori verdi
- pane raffermo e sale

In un tegame capiente rosolare nell'olio la cipolla tagliata con il peperoncino. Appena imbriondita aggiungere totani tagliati, sfumare con vino bianco. Unire pomodori verdi e peperoni puliti, tagliare e lasciar cuocere per alcuni minuti. Aggiungere i vari pesci rimasti e sale quanto basta. Aggiungere un pochino di aceto e lasciar cuocere a fuoco lento con il coperchio. Servire il brodetto con del pane raffermo.



SETTEMBRE



09

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Bomboletti alla Sambenedettese



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 1 Kg di lumachine di mare freschissime (ancora vive)
- 1/2 cipolla e uno spicchio di aglio
- 2 bicchieri di vino bianco
- 500 gr di polpa di pomodoro
- un mazzetto di finocchio selvatico
- sale fino e peperoncino

Sciacquare accuratamente le lumachine più volte. Mettere le lumachine in un recipiente e coprire d'acqua fredda. Aggiungere un pugno di sale fino e lasciar spurgare per 2 ore. Sciacquare bene di nuovo con acqua e mettere in una pentola. Coprire a filo sempre con dell'acqua fredda, aggiungendo un pugno di sale fino. Non appena le lumachine saranno di nuovo uscite dal loro guscio (ci vorranno circa 10 minuti), coprire con un coperchio e accendere la fiamma lasciandola vivace. Lasciare sul fuoco per 1 ora da quando inizia il bollore. In una pentola, far soffriggere lo spicchio d'aglio e la cipolla tritata in abbondante olio evo. Versare le lumachine annaffiandole con il vino bianco. Non appena il vino sarà sfumato, aggiungere la polpa di pomodoro ed il sale (due prese abbondanti) girando bene il tutto.





LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Spaghetti al Sugo di Razza



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 1 kg ali di razza tagliata a pezzettoni
 - 500 gr passata di pomodoro
 - 400 gr di spaghetti
 - 1 cipolla piccola
 - 1 spicchio d'aglio
 - 1 bicchiere di vino bianco
 - 1 peperoncino
 - olio extra vergine di oliva, prezzemolo, sale e pepe q.b.
- In una pentola bassa e larga, mettere l'olio, l'aglio e la cipolla tritati, quindi, rosolare. Poi mettere i pezzi di razza, rosolare anch'essi, sfumare con il vino, dopodiché, aggiungere la passata di pomodoro, il peperoncino, un po' di prezzemolo e cuocere a fuoco lento con coperchio chiuso per 20 minuti circa. In ultimo salare e pepare. Intanto, lessare gli spaghetti, scolarli, metterli in una grande ciotola e condirli con abbondante sugo. Spolverizzare con prezzemolo tritato, impiattare e servire con pezzi di razza.



NOVEMBRE



11

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		<i>Ognissanti</i> 1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Sogliola al Cartoccio



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 4 sogliole pulite e spellate
- 1 cucchiaio di timo fresco o secco tritato
- 1 cucchiaio di origano fresco o secco tritato
- 4 rametti di rosmarino e di mirto
- 2 spicchi di aglio, 3 limoni
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe q.b.

Disporre sul piano di lavoro 4 rettangoli abbastanza grandi di alluminio e appoggiare sopra altrettanti fogli di carta da forno. Disporre al centro di ogni foglio due o tre fette di limone (in base alla dimensione delle sogliole), qualche fettina di aglio, un rametto di mirto e uno di rosmarino, quindi adagiare sopra le sogliole, cospargere con il timo e l'origano tritati, un pizzico di sale e una macinata di pepe, poi condire con un cucchiaio di olio ciascuna e chiudere a pacchetto prima i fogli di carta da forno e poi saldamente i fogli di alluminio, in modo che durante la cottura, il vapore rimanga all'interno dei cartocci. Trasferire i pacchetti sulla placca del forno o su di una teglia dai bordi bassi e mettere a cuocere in forno preriscaldato in modalità statica a 200 °C per 15-20 minuti, trascorsi i quali si potrà sfornare i cartocci e lasciarli riposare per 3-4 minuti, prima di servirli in tavola ed aprirli.

DICEMBRE



12

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	<i>Immacolata Concezione</i> 8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
<i>Natale</i> 25	<i>S. Stefano</i> 26	27	28	29	30	31

Linguine con battuto di Panocchie



INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

- 350 gr di linguine
- 6 panocchie
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- sale, cipolla e prezzemolo fresco tritato q.b.

Preparare in un tegame un fondo di cottura con olio extravergine di oliva e cipolla tagliata finemente, aggiungere uno spicchio d'aglio e un po' di macinato di panocchie e lasciare rosolare. Aggiungere le panocchie lavate e pulite e lasciare cuocere lentamente aggiustando di sale.

Nel frattempo lessare la pasta in abbondante acqua salata. Tirare su la pasta al dente, trasferirla nel tegame con il sugo bianco di pesce e mantecare il tutto per alcuni minuti. Condire con prezzemolo fresco tritato e servire.

