



# Linguine con battuto di Panocchie



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco



## 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.

### INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 350 gr of linguine
- ° 6 panocchie
- ° 4 spoons of extra virgin olive oil
- ° 1 clove of garlic
- ° salt, onion and fresh chopped parsley

In a pan put a cooking base with extra virgin olive oil and finely chopped onion, add a clove of garlic and a little mince of panocchie and leave to brown. Add the washed and cleaned panocchie and cook slowly adding salt.

In the meantime, boil the pasta in abundant salted water. Roll the pasta al dente, transfer it to the pan with the white fish sauce and stir everything for a few minutes. Season with chopped fresh parsley and serve.





## Mazzancolle Carciofi e Granella di Nocciole

"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco

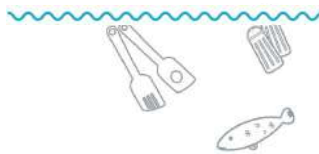


## Mazzancolle Carciofi e Granella di Nocciole



### INGREDIENTI per 2 adulti e 2 bambini:

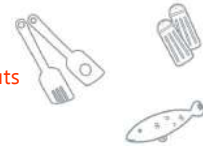
- ° 12 mazzancolle
- ° 3 carciofi
- ° 40g di granella di nocciole
- ° 1 limone
- ° sale, pepe nero q.b.
- ° olio extra vergine di oliva
- ° prezzemolo fresco tritato q.b.



Pulire e sgusciare le mazzancolle. Tagliare a farfalla i crostacei. Pulire e tagliare i carciofi a julienne e condirli con olio, sale, pepe e succo di limone. Scottare 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. Condire con prezzemolo fresco tritato e servire.

### INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 12 prawns
- ° 3 artichokes
- ° 40g of chopped hazelnuts
- ° 1 lemon
- ° salt, black pepper
- ° extra virgin olive oil
- ° chopped fresh parsley



Clean and shell the prawns. Cut the shellfish into a butterfly. Clean and cut the julienne artichokes and season them with oil, salt, pepper and lemon juice. Blanch the prawns in hot oil for a few seconds. Serve in cold dishes on a bed of seasoned raw artichokes and sprinkle with chopped hazelnuts. Season with chopped fresh parsley and serve.



## Seppie Pomodoro e Piselli



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco



## Seppie Pomodoro e Piselli

PARTNERS IN SERVICE SRL



### 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 strisciole 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.

### INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 600 g of cuttlefish
- ° 300 g of peas
- ° 500 ml of tomato sauce
- ° half a glass of white wine
- ° salt, black pepper
- ° extra virgin olive oil
- ° 2 cloves of garlic



Wash the cuttlefish, cut them into strips and keep them aside. In a large pan, heat a drizzle of extra virgin olive oil with 2 crushed garlic cloves. As soon as the garlic is beautiful, remove it from the oil and add the cuttlefish. Stir and cook for a few minutes. Raise the flame and blend with the white wine. Only when it has completely evaporated add salt to the cuttlefish, add the peas and the tomato puree. Stir, add a large glass of hot water, cover and cook over low heat for at least an hour. Season with salt and pepper and cook until the cuttlefish is tender on the bite and the seasoning has thickened.





# Bomboletti alla Sambenedettese



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco



## Bomboletti alla Sambenedettese

PARTNERS IN SERVICE SRL



### 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

Sciacquate accuratamente le lumachine più volte. Mettete le lumachine in un recipiente e copritele d'acqua fredda. Aggiungete un pugno di sale fino e lasciatele spurgare per 2 ore. Sciacquatele bene di nuovo con acqua e mettetele in una pentola. Copritele 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), coprite con un coperchio e accendete la fiamma lasciandola vivace. Lasciatele sul fuoco per 1 ora da quando inizia il bollore. In una pentola, fate soffriggere lo spicchio d'aglio e la cipolla tritata in abbondante olio evo. Versatevi le lumachine annaffiandole con il vino bianco. Non appena il vino sarà sfumato, Aggiungete la polpa di pomodoro ed il sale (due prese abbondanti) girando bene il tutto.

### INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 1 kg of fresh sea snails (still alive)
- ° 1/2 onion and a clove of garlic
- ° 2 glasses of white wine
- ° 500 gr of tomato pulp
- ° a bunch of wild fennel
- ° fine salt and chilli

Rinse the snails thoroughly several times. Put the sea snails in a container and cover them with cold water. Add a handful of salt up and let it drain for 2 hours. Rinse them well again with water and put them in a saucepan. Always cover them with cold water, adding a handful of fine salt. As soon as the sea snails will be again get out of their shell (it will take about 10 minutes), cover with a lid and light the flame leaving it lively. Leave them on fire for 1 hour from when the boil begins. In a saucepan, sauté it clove of garlic and chopped onion in abundant extra virgin olive oil. Pour in the sea snails watering them with white wine. As soon as the wine has evaporated, add the tomato pulp and salt (two abundant holds) turning all well.





# Brodetto alla Sambenedettese



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco



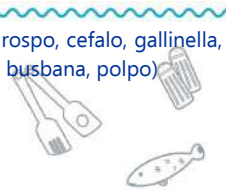
## Brodetto alla Sambenedettese

PARTNERS IN SERVICE SRL



### 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



### INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 700 gr mixed fish Adriatic (Flying squi, Monk, Grey mullet, Gurnard, Tub gurnard, Thotnback, Red mullet, Mantis srhimp, Mussels, Tub gurnard, Octopus)
- ° extra virgin oil
- ° chilli and Onion
- ° wine vinegard, White wine
- ° pepperoni, Green Tomato
- ° bread toasted, salt



In un tegame capiente rosolare nell'olio la cipolla tagliata con il peperoncino. Appena imbiondita 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 abbrustolito.

In a large saucepan cook the onion with chopped chilli. Just golden add squid and cuttlefish, deglaze with white wine, add tomatoes and green peppers, cleaned and cut and cook for a few minutes. Add various fish remained and salt to taste, add a little vinegar and cook over low heat with the lid. Serve the soup with the bread toasted.



## Mezze Maniche Pomodorini e Scorfano



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco



## Mezze Maniche Pomodorini e Scorfano

PARTNERS IN SERVICE SRL



### 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 tagliate a fettine sottilissime la cipolla e lasciatela appassire con l'aglio schiacciato in una padella larga e bassa. Prima che prendano colore, aggiungete lo scorfano tagliato a cubetti, rosolate leggermente a fuoco dolce, quindi sfumate con il vino. Private dei semi i pomodorini, schiacciateli, lasciandone alcuni interi, aggiungeteli all'inghilterra assieme al peperoncino a piacere. Bagnate con un mestolino di brodo per formare un sugo omogeneo e proseguite la cottura per cinque minuti a padella coperta aggiustando di sale. Cuocete le mezze maniche in abbondante acqua salata, scolate ben al dente e saltate in padella con il sugo di scorfano ultimandone la cottura. Guarnire con un rametto di prezzemolo e servire.

### INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 350 gr of short sleeves
- ° 100 gr hill cherry tomatoes
- ° 1 redfish fillet of about 300 grams
- ° 1/2 onion and a clove of garlic
- ° dry white wine
- ° 1 ladle fish or vegetable broth
- ° 4 sprigs of parsley
- ° salt, chilli pepper and extra virgin olive oil

For the sauce, cut the onion into very thin slices and let it dry with the crushed garlic in a large and low pan. Before they turn color, add the diced redfish, brown lightly over low heat, then blend with the wine. Remove the tomatoes from the seeds, mash them, leaving some whole, add them to the sauce together with the chilli to taste. Wet with a ladle of broth to form a homogeneous sauce and continue cooking for five minutes with a covered pan, adding salt. Cook the half sleeves in abundant salted water, drain well al dente and sauté in the pan with the scorpion fish sauce and finish cooking. Garnish with a sprig of parsley and serve.



## Mormore alla Mugnaia ai Peperoni



“FISH & CHEAP” Sostenibile, Locale e Fresco

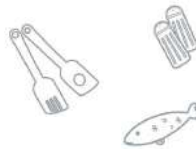


## Mormore alla Mugnaia ai Peperoni



### 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.



### INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 300 g 4 murmurs cleaned each
- ° 60 g red pepper
- ° capers in salt
- ° flour, white wine
- ° salt, parsley
- ° extra virgin olive oil



Infarinare bene le mormore e cuocetele in una padella con un dito di olio per 4' per lato. Sgocciolatele e tenetele in caldo. In un'altra padella fate soffriggere in poco olio il peperone tagliato a dadini con un cucchiaino di capperi dissalati e uno di prezzemolo, entrambi tritati. Sfumate con mezzo bicchiere di vino, unite i pesci, salate se serve, pepate e cuocete per 5', girandoli una sola volta. Servite subito le mormore con il loro fondo di cottura.

Flour the murmurs well and cook them in a pan with a finger of oil for 4 minutes per side. Drain them and keep them warm. In another pan, fry the diced pepper in a little oil with a tablespoon of desalted capers and one of parsley, both chopped. Deglaze with half a glass of wine, add the fish, salt if needed, pepper and cook for 5 minutes, turning them only once. Serve the murmurs immediately with their cooking juices.

# Spaghetti al Sugo di Razza



"FISH & CHEAP": Sostenibile, Locale e Fresco

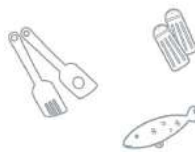


# Spaghetti al Sugo di Razza



## 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.



## INGREDIENTS for 2 adults and 2 children:

- ° 1 kg breed wings cut into pieces
- ° 500 gr tomato puree
- ° 400 gr of spaghetti
- ° 1 small onion
- ° 1 clove of garlic
- ° 1 glass of white wine
- ° 1 chilli pepper
- ° extra virgin olive oil, parsley, salt and pepper



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.

In a low and large pot, put the minced oil, garlic and onion, then brown. Then put the breed pieces, brown them too, blend with the wine, then add the tomato puree, the chilli pepper, a little parsley and cook on a low heat with the lid closed for about 20 minutes. Finally salt and pepper. Meanwhile, boil the spaghetti, drain them, put them in a large bowl and season them with plenty of sauce. Sprinkle with chopped parsley, serve and serve with pieces of breed.