Piccoli chef del mare

Le ricette del pesce azzurro di Sussurri di Mare



Sussurri di mare

PATRIMONIO MARITTIMO E PESCA SOSTENIBILE A SIRACUSA

Prima di cominciare:
le regole del piccolo chef

1. Cucina sempre insieme a un adulto.
2. Lava bene le mani prima di cominciare e dopo aver toccato il pesce crudo.
3. Coltelli, fornelli e forno sono compito dell'adulto. Tu puoi lavare, mescolare, impastare, impanare, condire e impiattare.
4. Il pesce fresco si tiene in frigorifero e si cucina presto, entro un giorno.
5. Non assaggiare mai il pesce crudo.
6. Chiedi al pescivendolo di pulire il pesce e togliere la lisca: lo fa al momento.
7. Alla fine rimetti in ordine: anche questo è cucinare!



Le parole del cuoco di mare

Aprire a libro
aprire il pesce lungo la pancia e togliere la lisca, così che resti in un unico pezzo, come un libro aperto

Diliscare
togliere la lisca, cioè la spina centrale del pesce

Cartoccio
un pacchetto di carta da forno dove il pesce cuoce nel suo vapore

Muddica atturrata
in siciliano, il pangrattato tostato in padella

Gratinare
cuocere in forno finché sopra si forma una crosticina dorata

Q.b.
quanto basta, cioè “a occhio”

RICETTA 1

Alici “arriganate” al forno

Una ricetta della tradizione siciliana: “arriganate” vuol dire con l’origano.

Facile | 25 minuti | per 4 persone



Ingredienti

- 500 g di alici fresche, pulite e aperte a libro (chiedilo al pescivendolo)
- 60 g di pangrattato
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 limone non trattato
- 4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- sale q.b.

Procedimento

Lo fa l'adulto | Lo fai tu

1. **Lo fa l'adulto:** accende il forno a 200 °C e trita il prezzemolo.
2. Lo fai tu: in una ciotola mescola il pangrattato, l'origano, il prezzemolo, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale.
3. Lo fai tu: ungi una teglia con un cucchiaio d'olio e sistema le alici una accanto all'altra, con la parte aperta verso l'alto.
4. Lo fai tu: copri le alici con il pangrattato profumato e versa sopra un filo d'olio.
5. **Lo fa l'adulto:** inforna per 10–12 minuti, finché la superficie è dorata.
6. Lo fai tu: servi con qualche goccia di succo di limone.

Lo sapevi che?

Le alici di stagione sono più buone e costano meno.

Allergeni: pesce, glutine.

RICETTA 2

Spaghetti con alici, pomodorini e muddica atturrata

La pasta dei pescatori siciliani, con la mollica tostata al posto del formaggio.

Media | 30 minuti | per 4 persone



Ingredienti

- 320 g di spaghetti
- 300 g di alici fresche, pulite e senza lisca
- 250 g di pomodorini (per esempio di Pachino)
- 60 g di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.

Procedimento

Lo fa l'adulto | Lo fai tu

1. **Lo fa l'adulto:** mette sul fuoco una pentola d'acqua per la pasta.
2. Lo fai tu: lava i pomodorini; l'adulto li taglia a metà.
3. **Lo fa l'adulto:** in una padella tosta il pangrattato con un cucchiaio d'olio, mescolando, finché è dorato: è la muddica atturrata.
4. Lo fai tu: versa la mollica tostata in una ciotolina e tienila da parte.
5. **Lo fa l'adulto:** nella stessa padella scalda il resto dell'olio con l'aglio, aggiunge i pomodorini e li cuoce per 5 minuti; poi unisce le alici a pezzetti e le cuoce per 2–3 minuti.
6. **Lo fa l'adulto:** cuoce gli spaghetti, li scola e li salta in padella con il sugo, togliendo l'aglio.
7. Lo fai tu: completa i piatti con la mollica tostata e il prezzemolo tritato.

Lo sapevi che?

In Sicilia la mollica tostata si mette sulla pasta al posto del formaggio: per questo la chiamavano "il formaggio dei poveri".

Allergeni: pesce, glutine.

RICETTA 3

Polpette di sarde al forno

Morbide dentro e croccanti fuori: il modo più facile per far amare le sarde.

Media	45 minuti	per 4 persone (circa 16 polpette)



Ingredienti

- 400 g di sarde fresche, pulite e senza lisca
- 100 g di mollica di pane raffermo
- 1 uovo
- 30 g di pecorino grattugiato
- 1 limone non trattato
- 1 ciuffo di prezzemolo
- pangrattato per la panatura
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.

Procedimento

Lo fa l'adulto | Lo fai tu

1. **Lo fa l'adulto:** accende il forno a 180 °C e trita le sarde con un coltello o un tritatutto.
2. Lo fai tu: in una ciotola grande sbriciola la mollica con le dita.
3. Lo fai tu: aggiungi le sarde tritate, l'uovo, il pecorino, il prezzemolo tritato, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale. Impasta con le mani pulite.
4. Lo fai tu: forma tante polpette grandi come una noce e rotolale nel pangrattato.
5. Lo fai tu: sistemale su una teglia coperta di carta da forno e versa sopra un filo d'olio.
6. **Lo fa l'adulto:** inforna per 20 minuti, girandole a metà cottura.

Lo sapevi che?

Le sarde costano poco, ma sono tra i pesci più ricchi di omega-3.

Allergeni: pesce, glutine, uova, latte.

RICETTA 4

Sarde a beccafico

Il grande classico della cucina siciliana, con uvetta, pinoli e arancia.

Media	50 minuti	per 4 persone



Ingredienti

- 600 g di sarde fresche (circa 20), pulite e aperte a libro senza lisca
- 100 g di pangrattato
- 30 g di uvetta
- 30 g di pinoli
- 1 arancia non trattata
- 1 ciuffo di prezzemolo
- qualche foglia di alloro
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.

Procedimento

Lo fa l'adulto | Lo fai tu

1. **Lo fai tu:** metti l'uvetta in una tazza d'acqua tiepida per 10 minuti.
2. **Lo fa l'adulto:** tosta il pangrattato in padella con 2 cucchiai d'olio finché è dorato e accende il forno a 180 °C.
3. **Lo fai tu:** in una ciotola mescola il pangrattato tostato, l'uvetta strizzata, i pinoli, il prezzemolo tritato, la scorza grattugiata dell'arancia e 2 cucchiai del suo succo.
4. **Lo fai tu:** metti un cucchiaino di ripieno su ogni sarda e arrotolala dalla testa verso la coda, lasciando la coda in fuori.
5. **Lo fai tu:** sistema gli involtini in una teglia unta, stretti tra loro e con la coda all'insù, con qualche foglia di alloro qua e là. Versa sopra il succo d'arancia rimasto e un filo d'olio.
6. **Lo fa l'adulto:** inforna per 15–20 minuti.

Lo sapevi che?

Il beccafico è un uccellino goloso di fichi. Si racconta che i nobili lo mangiassero ripieno; il popolo, che non poteva permetterselo, inventò questa ricetta con le sarde, che con la coda all'insù ricordano proprio gli uccellini.

Allergeni: pesce, glutine. Attenzione: contiene pinoli.

RICETTA 5

Sgombro al cartoccio con pomodorini e limone

Il cartoccio è un pacchetto che cuoce il pesce nel suo vapore: resta morbido e profumato.

Facile | 35 minuti | per 4 persone



Ingredienti

- 4 sgombri piccoli (circa 250–300 g l'uno), puliti dal pescivendolo
- 250 g di pomodorini
- 1 limone non trattato
- qualche oliva (facoltativa)
- origano o prezzemolo
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.
- 4 fogli di carta da forno

Procedimento

Lo fa l'adulto | Lo fai tu

1. **Lo fa l'adulto:** accende il forno a 200 °C, taglia il limone a fette e i pomodorini a metà.
2. Lo fai tu: su ogni foglio di carta da forno metti uno sgombro, i pomodorini, due fette di limone, qualche oliva, un pizzico di origano e di sale e un cucchiaio d'olio.
3. Lo fai tu: chiudi il cartoccio come una caramella, girando bene le estremità.
4. **Lo fa l'adulto:** inforna per 20–25 minuti.
5. **Lo fa l'adulto:** apre il cartoccio facendo attenzione al vapore caldo, toglie la lisca centrale e serve i filetti con il loro sughetto.

Lo sapevi che?

Lo sgombro è uno dei pesci più ricchi di omega-3 e di vitamina D.

Allergeni: pesce.

RICETTA 6

Il panino del pescatore

Senza fornelli: lo prepari quasi da solo, perfetto per la merenda o per una gita.

Facilissima | 10 minuti | per 4 persone



Ingredienti

- 4 panini, meglio se integrali
- 2 scatolette di sgombro o di tonno all'olio d'oliva (circa 150 g l'una), sgocciolate
- 2 pomodori maturi (per esempio di Pachino)
- qualche foglia di lattuga
- 1 cucchiaino di capperi (facoltativo)
- il succo di mezzo limone

Procedimento

Lo fa l'adulto | Lo fai tu

1. **Lo fai tu:** lava la lattuga e i pomodori e asciugali.
2. **Lo fa l'adulto:** taglia i pomodori a fette e apre i panini.
3. **Lo fai tu:** in una ciotola sbriciola il pesce con una forchetta e condiscilo con il succo di limone e i capperi.
4. **Lo fai tu:** farcisci i panini con la lattuga, le fette di pomodoro e il pesce. Chiudili e... buon appetito!

Lo sapevi che?

Il pomodoro di Pachino è un prodotto IGP: si coltiva nel sud della provincia di Siracusa, vicino al mare.

Allergeni: pesce, glutine.

La tua ricetta

Inventa la tua ricetta con il pesce azzurro e prova a cucinarla con un adulto.

Nome del piatto

Ingredienti

Come si prepara

Disegna il tuo piatto qui sotto.

Sussurri di mare

PATRIMONIO MARITTIMO E PESCA SOSTENIBILE A SIRACUSA

Un progetto del Comune di Siracusa, con l'Area Marina Protetta del Plemmirio e il Museo del Mare di Siracusa. Cofinanziato dall'Unione europea – PN FEAMPA 2021-2027.

QR
da generare

Cofinanziato dall'Unione europea – PN FEAMPA 2021-2027 · Un progetto del Comune di Siracusa.