

## Paella alla valenciana



*La paella alla valenciana è un piatto unico e sicuramente da mangiare in compagnia! Esce un pò dai canoni del "veloce" se decidi di utilizzare il pesce fresco al posto di quello surgelato: in ogni caso semplice e gustoso! E' il piatto che adoro preparare quando invito gli amici a casa perchè mi consente di rimanere a tavola a chiacchierare con loro. D'estate lo servo con litri di sangria fresca !!!!*

### ★ INGREDIENTI ★

(circa 6 persone)

1. 500 gr di petto di pollo
2. 1 chilo di cozze
3. 1 bicchiere di vino bianco
4. 1 peperone rosso
5. 1 peperone verde
6. scampi qb
7. 200 gr di salsiccia piccante
8. 4 spicchi d'aglio

9. 1 cipolla
10. 1 bustina di zafferano
11. 4 tazze di riso
12. olio EVO qb
13. 3 pomodori grandi maturi, ma sodi
14. 1 tazza di piselli
15. sale e pepe qb

### ★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- gratta e lava accuratamente le cozze
- mettile in un tegame grande, versa il vino bianco e lasciale per 5', senza coprirle, a fuoco vivo perchè si aprano: spegni e mettile da parte
- mescola in una pentola un litro e mezzo di acqua, lo zafferano e sale qb: metti il riso e fallo cuocere coperto per 15 minuti: spegni e lascia che si gonfi
- lava e taglia i peperoni ad anelli, togliendo i semi e la parte bianca
- lava gli scampi ed asciugali
- taglia la salsiccia a rondelle
- taglia a tocchetti il petto di pollo
- sbuccia l'aglio e la cipolla e tagliali molto finemente
- scotta per 20 secondi i pomodori nell'acqua in ebollizione e toglili loro la pelle ed i semi
- mescola in una pentola un litro e mezzo di acqua, lo zafferano e sale qb
- metti il riso e fallo cuocere, coperto, per 15 minuti.
- spegni e lascia che si gonfi

### ★ PROCEDIMENTO ★

- scalda l'olio in una grande padella (la paella in spagnolo) e fai rosolare l'aglio e la cipolla
- aggiungi il pollo e fai cuocere per 5' finchè risulteranno dorati
- mescola bene e aggiungi tutti gli ingredienti che hai preparato nel seguente ordine: gli anelli di peperoni, le rondelle di salsiccia, le cozze intere con il loro liquido di cottura, gli scampi, i piselli, sale e pepe qb
- copri e lascia cuocere per 20'
- sgocciola il riso se è rimasto del liquido di cottura
- mettilo in un grande piatto da portata preriscaldato
- poni sopra il contenuto della padella, sistemando ad arte i diversi ingredienti

La tua paella alla valenciana è pronta, servila calda e buona tavola!!!!

---

[Platessa tricolore](#)



*Un secondo come sempre semplice, veloce e gustoso! Sei come sempre trafelata da mille cose da fare, arrivi di corsa dall'ufficio e devi anche cucinare! Accendi il forno, disponi in una teglia il pesce, condiscilo e..a tavola!!!! Questo piatto è anche bello da vedere, ricorda i nostri colori della bandiera!*

### ★ INGREDIENTI ★

1. filetti di platessa surgelati
2. pomodorini pachino
3. aglio
4. prezzemolo
5. olio EVO qb
6. Sale qb

### ★ PROCEDIMENTO ★

- accendi il forno a 180°
- foderà una teglia con carta stagnola o carta forno
- metti un filo d'olio ed un pizzico di sale su tutta la superficie
- adagia i filetti di platessa e condiscili con i pomodorini a pezzetti, il prezzemolo l'aglio
- sala e condisci con l'olio
- inforna per un quarto d'ora, volendo gli ultimi 5 minuti puoi farli gratinare

La tua platessa tricolore è pronta...buon appetito!

---

## Carbonara di pesce – “la sbagliata”



*Questa carbonara di pesce è un piatto che*

*arriva dritto dritto dallo chef del  
Ristorante Il Quadrifoglio a Milano, che  
ringrazio per avermi spifferato la ricetta!  
Provala è strabuona!!!!*

## ★ INGREDIENTI ★

x 4 persone

1. Un paio di seppioline o una confezione di seppioline surgelate tagliate ad anelli
2. 80/100 gr di linguine o spaghetti a persona
3. 2 scalogni
4. 5 tuorli
5. mezzo bicchiere di vino bianco
6. 1 peperoncino
7. olio EVO
8. sale qb

## ★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Lava e asciuga le seppioline e tagliale ad anelli
- metti a bollire la pentola per la pasta

## ★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok fai imbiondire lo scalogno tagliato a fettine sottili
- aggiungi le seppioline, sfuma con il vino bianco
- aggiungi il sale ed il peperoncino
- separa i tuorli dagli albumi e sbattili
- quando il vino bianco è sfumato, spegni il fuoco e non riaccenderlo più
- Scola e versa le linguine nella wok e mescola bene

- aggiungi i tuorli e mescola velocemente

Servi la carbonara di pesce fumante e...buon appetito!



---

## Filetti di nasello con patate



*Un modo come un altro per far mangiare pesce ai miei figli. Non sa di pesce ;-), non ci sono le lische e ci sono le patate che piacciono sempre!*

★ **INGREDIENTI** ★

1. Una confezione di filetti di nasello
2. 6 patate medie
3. 1 cipolla
4. 6 cucchiaini di passata di pomodoro
5. Olio evo qb
6. Sale qb
7. Pepe o peperoncino qb

### ★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Scongela i filetti di nasello
- Pela, lava e taglia le patate a tocchetti
- Taglia la cipolla a fettine sottili

### ★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok metti olio e cipolla e fai rosolare
- Aggiungi le patate a tocchetti e fai insaporire
- Aggiungi la passata di pomodoro, il sale e il pepe
- Mescola bene, metti il coperchio e fai cuocere le patate
- Quando sono giunte quasi a cottura, adagia i filetti di nasello sopra, copri e fai cuocere 10' minuti per lato

Servi i filetti accompagnati dalle patate e buon appetito!



---

Plumcake di salmone allo zenzero e semi di papavero



*Il pesce a casa mia devo proporlo elaborato poiché non è particolarmente amato. Quando i miei figli erano piccini, mangiavano bistecche di salmone convinti di mangiare la carne del maialino rosa! Questo plumcake potete servirlo freddo in estate, tiepido in inverno come antipasto per il pranzo di natale o anche come un ottimo secondo piatto.*

★ **INGREDIENTI** ★

1. 100 gr di salmone in busta
2. 300 gr di salmone fresco o surgelato
3. 5 patate di media misura
4. Zenzero fresco o in polvere abbondante
5. Semi di papavero
6. Formaggio spalmabile
7. Sale
8. Cipolla q.b.
9. Olio evo q.b.

★ **PREPARAZIONE INGREDIENTI** ★

- Sbuccia le patate e lessale
- Taglia a pezzetti il salmone
- Taglia a tocchetti le patate
- fodera con la pellicola uno stampo per plumcake

### ★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok fai soffriggere con olio la cipolla ed il salmone
- Aggiungi le patate, lo zenzero, i semi di papavero
- Mescola bene per far insaporire le patate e per ultimo sciogli un panetto di philadelphia per dare cremosita'
- Riempi lo stampo, schiacciando bene e fallo raffreddare in frigo affinché prenda la forma.

Servilo tagliandolo a fette.

---

[Linguine con mazzancolle e pomodorini – “Kinguine”](#)



*La ricetta di queste linguine con mazzancolle e pomodorini, nasce per caso: avevo comprato le mazzancolle per fare gli spiedini ma non avendo più tempo per prepararli, ho deciso per qualcosa di più veloce ed è nato questo piatto. E' diventato un primo gettonatissimo in famiglia e grande soddisfazione per me : piace un sacco a Nonna Angela, cuoca esigente ed avara di complimenti se a cucinare non è lei! Le ho battezzate KINGUINE...linguine da re!*

★ **INGREDIENTI** ★

1. linguine (80 gr circa a persona)
2. 500 gr di pomodorini pachino
3. 20/25 mazzancolle (calcola 4/5 per piatto) vanno bene anche le code di gambero
4. 2/3 filetti di acciuga

5. prezzemolo (facoltativo)
6. olio EVO, aglio, peperoncino, sale q.b.

### ★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

1. Lava i pomodorini e tagliali a metà
2. Lava le mazzancolle , sguosciale e se hai voglia elimina il filo nero presente lungo tutta la pancia ( io lo faccio da quando quella rompi di mia figlia ha scoperto essere l'intestino!)

### ★ PROCEDIMENTO ★

- Metti sul fuoco la pentola per la pasta
- In una padella alta, (io utilizzo la wok) metti olio, aglio , un gocciolo d'acqua (trucchetto per non far bruciare il soffritto), le acciughe e fai soffriggere fino a quando le acciughe si sciolgono.
- Aggiungi i pomodorini e fai appassire fino a quando assumono una consistenza morbida.
- Butta le linguine, saranno pronte insieme al sugo
- Aggiungi le mazzancolle ,il peperoncino, assaggia il sughetto e aggiusta con il sale, se necessario. Amalgama bene gli ingredienti e cuoci il tutto fino a cottura del pesce, bastano 5 minuti se fresche o scongelate.
- Scola le linguine, rovesciale e condiscile direttamente nella padella lasciando acceso il fuoco al minimo.

Servi le linguine con mazzancolle e pomodorini con una spolverata di prezzemolo fresco se ti piace e...buon appetito!