

Polpo fritto in pastella d'uovo

700 g di polpo di
scoglio,
4 o 5 cucchiaini di farina,
1 uovo,
acqua gassata fredda,
1 fetta di limone,
olio di semi d'arachide
per friggere,
sale
[per 4 persone]

Pulite, lavate il polpo e mettetelo in una pentola coperto d'acqua leggermente salata con una fetta di limone; portatelo a cottura considerando circa 40 minuti dal bollire se il polpo è congelato (se è fresco può occorrere il doppio del tempo), quindi fatelo freddare, spellatelo e tagliatelo a pezzetti.

Mentre cuoce il polpo preparate la pastella: mescolate l'uovo con la farina, aggiungete un po' alla volta l'acqua gassata ben fredda facendo attenzione che non si formino grumi e mettete a riposare in frigo per un'ora.

Fate scaldare l'olio di semi e intanto passate i pezzetti di polpo nella pastella, quindi tuffateli nell'olio ben caldo a friggere finché prenderanno un colore dorato.

Scolate la frittura su carta assorbente da cucina per togliere l'unto in eccesso, passate in un vassoio e servite.

Anellini di calamari con cozze, fagioli e mandorle

300 g di calamari,
800 g di cozze,
200 g di fagioli lessi,
2 cucchiaini di mandorle
con la pelle,
1 spicchio d'aglio,
prezzemolo,
4 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale
[per 4 persone]

Tritate bene nel tritatutto lo spicchio d'aglio sbucciato con le mandorle e il prezzemolo lavato, passateli in una ciotolina e conditeli con l'olio.

Pulite i calamari lasciando intera la sacca, tagliateli a rondelline sottili, lavateli bene e metteteli in un pentolino con acqua fredda salata sul fuoco, portateli al bollire e cuoceteli per circa 20 minuti, controllando la cottura con i rebbi di una forchetta. Scolateli e passateli in un'insalatiera capiente.

Mentre cuociono i calamari pulite le cozze: strappate il bisso contro verso e strusciatele bene con una retina d'acciaio bagnata e tuffata nel sale fino, sciacquatele con cura e mettetele in una padella a fuoco alto coperte finché non si apriranno.

Fatele intiepidire, sgusciatele e mettetele nell'insalatiera con i calamari, aggiungete i fagioli lessi e condite con

la salsa d'aglio, prezzemolo, mandorle e olio. Aggiungete qualche cucchiaino di liquido di cottura delle cozze dopo averlo filtrato, mescolate e servite.

Palline di spigola fritte

200 g di filetto di spigola,
 200 g di patate,
 200 g di ricotta di pecora,
 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato,
 1 uovo,
 1 spicchio d'aglio,
 qualche foglia di prezzemolo,
 sale,
 4 foglie di lattuga,
 4 spicchietti di limone

Per friggere
 2 uova,
 3 cucchiaini di farina,
 3 o 4 cucchiaini di pangrattato,
 olio di semi d'arachide
 [per 4 persone]

Lessate le patate con la buccia partendo da acqua fredda per 30 minuti (una forchetta infilata al centro deve penetrare bene), toglietele dal fuoco, sbucciatele quando sono ancora calde e passatele con lo schiacciapatate in una ciotola capiente.

Eliminate la pelle dal filetto di spigola e tritatelo con la mezzaluna, sbucciate l'aglio e tritatelo col prezzemolo.

Unite alle patate schiacciate il filetto tritato, il battuto d'aglio e prezzemolo, la ricotta, il parmigiano grattugiato, l'uovo e mescolate con cura.

Aggiustate di sale se necessario e mettete il composto in frigo per mezzora a riposare dopo di che riprendetelo e con le mani unte d'olio formate delle palline, passatele nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel pangrattato quindi friggetele, pochi pezzi per volta, in abbondante olio di semi d'arachide ben caldo finché non sono colorite.

Scolatele, fategli perdere l'unto in eccesso su carta assorbente da cucina, poi mettete su un vassoio da portata 4 foglie di lattuga e su ognuna disponete 5 polpettine accompagnate da uno spicchiello di limone, quindi servite.

Bruschetta con tonno e uova sode

4 fette di pane toscano,
 1 scatoletta di tonno sott'olio,
 2 uova sode,
 2 filetti d'acciuga sott'olio,

Tostate in forno le fette di pane toscano a 170° controllando spesso che non brucino, quindi sfornatele e strusciatele da entrambe le parti con lo spicchio d'aglio sbucciato, spalmatele da una parte con la maionese e disponetele su un piatto.

*1 cucchiaino
di capperini sott'aceto,
1 spicchio d'aglio,
prezzemolo,
4 cucchiaini di maionese*
[per 4 persone]

Tritate separatamente il prezzemolo, il tonno, le uova sode e l'acciuga, uniteli in una ciotolina, aggiungete i capperini scolati bene e mescolate con un cucchiaino, dopo di che mettete un po' del composto su ogni fetta di pane con la maionese. Servite con un buon bicchiere di vino rosso.

Capessante gratinate

*8 capessante
mezzo guscio,
100 g di code di
gambero,
2 cucchiaini di
parmigiano grattugiato,
1 spicchio d'aglio,
prezzemolo*
Per la besciamella
*20 g di farina,
20 g di burro,
200 ml di latte*
[per 4 persone]

Premessa: le capessante mezzo guscio sono dei molluschi bivalve a cui sono state tolte la parte piatta della conchiglia e la corolla, che è piena di sabbia. Rimane la parte concava della conchiglia, che fa da contenitore, la noce, che è bianca e il corallo, che è una specie di lingua rossa.

Togliete le noci e i coralli dalle conchiglie, lavateli, separateli e asciugateli con carta da cucina; le noci rimettetele nelle conchiglie, i coralli tagliateli a pezzettini con il coltello.

Sgusciate i gamberi, lavateli e asciugateli. Sbucciate lo spicchio d'aglio e tritatelo con le foglie di prezzemolo.

Per la besciamella mettete sul fuoco una casseruola con il burro e la farina e fateli sciogliere girando con un mestolo di legno o una frusta, quindi unite piano piano il latte a filo continuando a mescolare perché si assorba prima di aggiungerne altro. Cuocete per 10 minuti in modo da ottenere una besciamella piuttosto densa.

Tolto il tegame dal fuoco, aggiungete i gamberi, i coralli tritati, il parmigiano grattugiato, il trito d'aglio e prezzemolo e mescolate, quindi versate il composto nei gusci delle capessante a coprire le noci.

Tenete in forno caldo a 180° per 15 minuti circa perché si formi una leggera crosticina, lasciate intiepidire 5 minuti e servite.