

Federiga Bertolini Vettori

*La cucina di nanne Chica*  
Cento ricette di mare

*a cura di*  
Rosanna Betti

Edizioni ETS

## Indice delle ricette

### *Antipasti*

Bocconcini di baccalà marinato alla menta	13
Carpaccio di baccalà	13
Acciughe alla marinara	13
Acciughe alla povera 1	14
Acciughe alla povera 2	14
Acciughe al limone con porri	14
Acciughe fritte in pastella di aceto	15
Cocktail di gamberi	15
Cocktail di gamberi all'arancia	15
Cous cous nero ai gamberi	15
Gamberi di Antigua	16
Piadina con melanzane e gamberi	17
Sfogliatine di gamberi e cavolo romano	17
Cicale ripiene	18
Bombette di ricotta e polpa di granchio	18
Vol-au-vent al granchio	19
Calamari ripieni su specchio di pesto di rucola	19
Spaghettoni di calamari con basilico e pomodorini	20
Carpaccio di polpo alla siciliana	20
Polpo alla marinara	21
Tartine alle seppie	21
Insalata di mare	21
Cozze alla marinara	22
Frittelline di vongole	22
Ostriche ubriache	23
Carpaccio di salmone	23
Rotolini di salmone	23
Tortine con porri e salmone	24
Crostini di nonno Pacco	24
Frittelline di rossetti	25
Meringhe alla bottarga	25

*Primi piatti asciutti*

Conchiglie fredde al tonno	29
Conchiglioni ripieni di asparagi e gamberi	29
Farfalle, gamberi e zucchine	30
Fusilli, scorfano e peperone	30
Orecchiette con cozze e broccoli	31
Paccheri ripieni	31
Pasta nera alle seppie	32
Penne agli scampi	32
Penne con pescatrice e peperone	32
Pennette alla sciabola con olive, capperi, pomodorini e pinoli	33
Pennette all'astice in rosso	33
Pennette alle cicale	34
Schiaffoni con scampi, mandorle, zafferano e succo d'arancia	34
Carbonara di mare	35
Spaghetti alla chitarra con rosmarino, cozze e zafferano	35
Spaghetti alle vongole	36
Spaghetti allo spada	37
Spaghettoni alle triglie	37
Reginette alla renaiola	38
Trenette al tonno fresco	38
Trenette gialle con patate e calamaretti	39
Tagliatelle ai frutti di mare, zafferano e zucchine novelle	39
Tagliolini all'astice bianchi	40
Tagliolini, porri e gamberi	40
Tagliolini, vongole, peperone e zafferano	40
Lasagne al pesto con gamberetti	41
Lasagne al pesto e vongole	42
Lasagne di mare	42
Cannelloni, gamberi e patate	43
Cous cous	44
Riso freddo alla marinara	46
Risotto con cavolo romano e gamberi	46
Risotto con gamberi, spinaci e zafferano	47
Risotto, cozze e fagioli toscanelli	47
Risotto cremoso alle vongole	48
Gnocchetti alla peschereccia	48
Gnocchetti alle vongole, zafferano e pinoli del Parco	49

---

Cime nevole	49
Calzone del faro	50
Vulcano esplosivo	51

*Minestre*

Corallini in brodo leggero	55
Minestra di pesce	55
Crema di carciofi con gamberetti	56
Crema di fagioli con cozze e vongole	56
Crema di lenticchie con coda di rospo	57
Cocottine di crema di ceci e baccalà fritto	57
Crema di piselli con gamberi e calamaretti	58
Crema di patate e porri con seppioline	59

*Secondi piatti*

Baccalà al forno	63
Baccalà al forno con le olive	63
Calamari al forno con patate	63
Coda di rospo al forno con patate	64
Filetti di sogliole in crosta di patate	64
Salmone al cartoccio con pesto alle erbe	64
Sgombri con pangrattato al forno	65
Sogliole al pangrattato	65
Tortino di acciughe	66
Baccalà al pomodoro	66
Baccalà fritto e messo in salsa	66
Chioccioline di mare	67
Coda di rospo in umido con olive	67
Cozze ripiene	68
Filetti di sciabola al pomodoro	69
Filetti di scorfano al pomodoro	69
Moscardini con patate	69
Pesce spada alla siciliana	70
Seppie con le bietole	70
Seppie con patate	71

Stoccafisso alla pisana	71
Calamaretti al mandarino	71
Calamari ripieni	72
Involtini di sciabola	73
Seppie con carciofi	73
Sogliole alle mandorle	74
Sogliole del mugnaio	74
Baccalà fritto	74
Tonno al sesamo	75
Triglie delicate	75

## Indice alfabetico

Acciughe alla marinara	13
Acciughe alla povera 1	14
Acciughe alla povera 2	14
Acciughe al limone con porri	14
Acciughe fritte in pastella di aceto	15
Baccalà al forno	63
Baccalà al forno con le olive	63
Baccalà al pomodoro	66
Baccalà fritto	74
Baccalà fritto e messo in salsa	66
Bocconcini di baccalà marinato alla menta	13
Bombette di ricotta e polpa di granchio	18
Calamaretti al mandarino	71
Calamari al forno con patate	63
Calamari ripieni	72
Calamari ripieni su specchio di pesto di rucola	19
Calzone del faro	50
Cannelloni, gamberi e patate	43
Carbonara di mare	35
Carpaccio di baccalà	13
Carpaccio di polpo alla siciliana	20
Carpaccio di salmone	23
Chioccioline di mare	67
Cicale ripiene	18
Cime nevose	49
Cocktail di gamberi	15
Cocktail di gamberi all'arancia	15
Cocottine di crema di ceci e baccalà fritto	57
Coda di rospo al forno con patate	64
Coda di rospo in umido con olive	67
Conchiglie fredde al tonno	29

Conchiglioni ripieni di asparagi e gamberi	29
Corallini in brodo leggero	55
Cous cous	44
Cous cous nero ai gamberi	15
Cozze alla marinara	22
Cozze ripiene	68
Crema di carciofi con gamberetti	56
Crema di fagioli con cozze e vongole	56
Crema di lenticchie con coda di rospo	57
Crema di patate e porri con seppioline	59
Crema di piselli con gamberi e calamaretti	58
Crostini di nonno Pacco	24
Farfalle, gamberi e zucchine	30
Filetti di sciabola al pomodoro	69
Filetti di scorfano al pomodoro	69
Filetti di sogliole in crosta di patate	64
Frittelline di rossetti	25
Frittelline di vongole	22
Fusilli, scorfano e peperone	30
Gamberi di Antigua	16
Gnocchetti alla peschereccia	48
Gnocchetti alle vongole, zafferano e pinoli del Parco	49
Insalata di mare	21
Involtini di sciabola	73
Lasagne al pesto con gamberetti	41
Lasagne al pesto e vongole	42
Lasagne di mare	42
Meringhe alla bottarga	25
Minestra di pesce	55
Moscardini con patate	69
Orecchiette con cozze e broccoli	31
Ostriche ubriache	23

---

Paccheri ripieni	31
Pasta nera alle seppie	32
Penne agli scampi	32
Penne con pescatrice e peperone	32
Pennette alla sciabola con olive, capperi, pomodorini e pinoli	33
Pennette all'astice in rosso	33
Pennette alle cicale	34
Pesce spada alla siciliana	70
Piadina con melanzane e gamberi	17
Polpo alla marinara	21
Reginette alla renaiola	38
Riso freddo alla marinara	46
Risotto con gamberi, spinaci e zafferano	47
Risotto con cavolo romano e gamberi	46
Risotto, cozze e fagioli toscaneli	47
Risotto cremoso alle vongole	48
Rotolini di salmone	23
Salmone al cartoccio con pesto alle erbe	64
Schiaffoni con scampi, mandorle, zafferano e succo d'arancia	34
Seppie con carciofi	73
Seppie con le bietole	70
Seppie con patate	71
Sfogliatine di gamberi e cavolo romano	17
Sgombri con pangrattato al forno	65
Sogliole alle mandorle	74
Sogliole al pangrattato	65
Sogliole del mugnaio	74
Spaghetti alla chitarra con rosmarino, cozze e zafferano	35
Spaghetti alle vongole	36
Spaghetti allo spada	37
Spaghettoni alle triglie	37
Spaghettoni di calamari con basilico e pomodorini	20
Stoccafisso alla pisana	71
Tagliatelle ai frutti di mare, zafferano e zucchine novelle	39
Tagliolini all'astice bianchi	40
Tagliolini, porri e gamberi	40



Tagliolini, vongole, peperone e zafferano	40
Tartine alle seppie	21
Tonno al sesamo	75
Tortine con porri e salmone	24
Tortino di acciughe	66
Trenette al tonno fresco	38
Trenette gialle con patate e calamaretti	39
Triglie delicate	75
Vol-au-vent al granchio	19
Vulcano esplosivo	51

## Indice generale

Presentazione di <i>Rosanna Betti</i>	9
Antipasti	11
Primi piatti asciutti	27
Minestre	53
Secondi piatti	61
E per finire... qualche consiglio	77
Indice delle ricette	79
Indice alfabetico	83