



Fideuà di trofie con mix di mare

Ingredienti per 4 persone: 8 gamberi o gamberetti, 4 Scampetti, 400g coda di rospo a tranci, 400g seppia o calamari, 250g di pomodoro fresco, paprika, due cucchiataie di trito di prezzemolo e aglio, olio extravergine, 1 bustina di zafferano, 500g trofie, sale, brodo di pesce.

Preparare in anticipo tutti gli ingredienti: Tagliare a pezzi la coda di rospo e le seppie in modo uniforme e salare. Pulire scampi e gamberi, pelare i pomodori manualmente ed eliminare i semi, quindi tagliarli a pezzetti. Friggere scampi e gamberi e tenerli in disparte al caldo. Far leggermente friggere infarinata la coda di rospo e tenerli in disparte al caldo. Friggere le seppie sistemarle sui bordi della paellera. Nel centro aggiungere la paprika, il prezzemolo e il pomodoro: soffriggere dolcemente con olio. Introdurre le trofie al resto della preparazione. Versare brodo circa 2 volte il volume della pasta.

Unire lo zafferano e lasciar cuocere a fuoco vivace per 7/8 minuti. Disporre poi scampi, gamberi e coda di rospo a tranci. Ridurre il calore e terminare la cottura. Lasciar riposare qualche minuto prima di servire.

Paella di pollo e tonno

Ingredienti per 6 persone: 250g tonno, 300g carne di pollo mista, 4 pomodori, 2 peperoni verdi, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 250 g di riso basmati parboiled, spezie miste (curcuma, curry, paprika) olio d'oliva, brodo di pollo leggero, due cucchiai di coriandolo fresco tritato.

Tagliare a cubetti il tonno, saltarlo in padella con poco olio per 1 minuto, aromatizzando con le spezie e salare. Tenere al caldo in disparte. Lavare e tagliare il pollo a listarelle. Tagliare i peperoni, i pomodori e la cipolla a pezzetti. In una grande padella, scaldare 3-4 cucchiai di olio d'oliva, soffriggere la cipolla e il peperone e cuocere 5 minuti, aggiungere pomodori e spezie, continuare la cottura per 2 minuti, aggiungere il riso, mescolare bene. Unire il pollo, cospargere con brodo (un litro circa) e cuocere a fiamma bassa, mescolando delicatamente di tanto in tanto. Aggiungere a fine cottura il tonno con il suo succo che sarà assorbito dal riso. Servire nei piatti con il trito di coriandolo fresco.

Paella classica

Per 8-10 pp: 1/2 dl olio d'oliva, 3 cipolle tritate; 1 peperone rosso, uno giallo e uno verde, privati dei semi e tagliati a listarelle; 700 g di riso parboiled, 1,5 l di brodo vegetale, 4 bustine di zafferano sciolte in poco brodo, 3 fese d'aglio tritate, sale e pepe, 500 g di calamari puliti e tagliati a fettine, 500 g di prosciutto affumicato tagliato a striscioline, 500 g di salsiccia piccante sgranata, 700 g circa di pomodori pelati e tritati, 500 g di piselli già cotti per 3/4 (oppure surgelati e rinvenuti in acqua); 500 g di merluzzo tagliato a fettine, 500-600 g di gamberetti, 1 kg fra cozze pulite e vongole.

Cuocere in padella chiusa le cozze fino a farle aprire. Scolarle e tenerle in disparte. Scaldare l'olio nell'apposita padella per paella (oppure in una casseruola bassa di almeno 45 cm di diametro) e rosolare per pochi secondi cipolle e peperoni. Aggiungere il riso e tostarlo per 1 minuto circa. Versare lo zafferano e il resto del brodo. Aggiungere aglio, sale e pepe. Unire, nell'ordine: calamari, prosciutto, salsiccia, pomodori, piselli e merluzzo, girando con un cucchiaio di legno ogni volta che si aggiunge un ingrediente. Far bollire fino a completo assorbimento del brodo, girando continuamente. Aggiungere, a meno di 10 minuti dalla fine, i gamberetti, le vongole e coprire per 4 minuti. Unire le cozze e terminare la cottura. Servire subito.