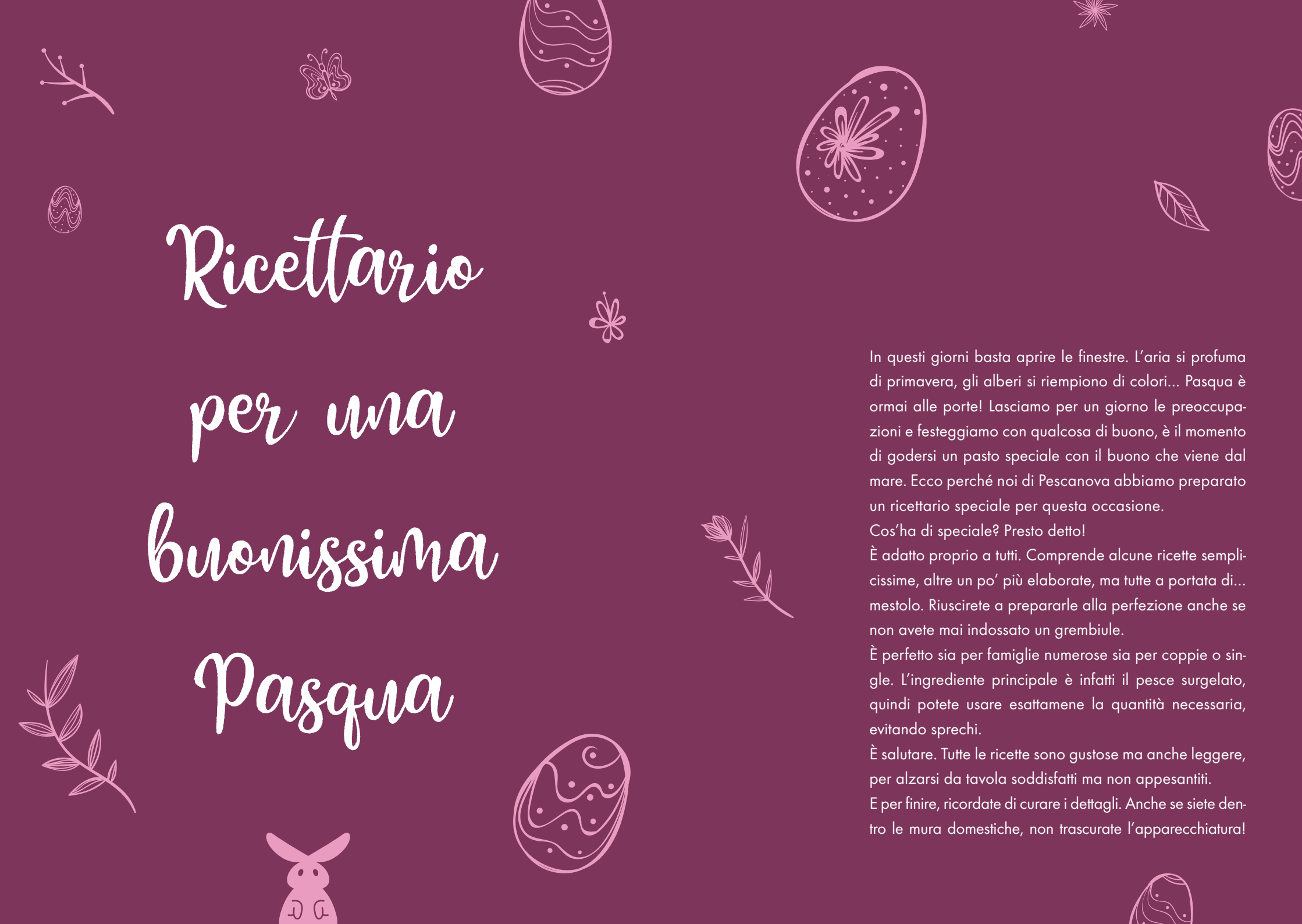


PESCANOVA

la Pasqua
a casa
è più buona

IL RICETTARIO DI PASQUA
CON IL BUONO CHE VIENE DAL MARE



Ricettario per una buonissima Pasqua

In questi giorni basta aprire le finestre. L'aria si profuma di primavera, gli alberi si riempiono di colori... Pasqua è ormai alle porte! Lasciamo per un giorno le preoccupazioni e festeggiamo con qualcosa di buono, è il momento di godersi un pasto speciale con il buono che viene dal mare. Ecco perché noi di Pescanova abbiamo preparato un ricettario speciale per questa occasione.

Cos'ha di speciale? Presto detto!

È adatto proprio a tutti. Comprende alcune ricette semplicissime, altre un po' più elaborate, ma tutte a portata di... mestolo. Riuscirete a prepararle alla perfezione anche se non avete mai indossato un grembiule.

È perfetto sia per famiglie numerose sia per coppie o single. L'ingrediente principale è infatti il pesce surgelato, quindi potete usare esattamente la quantità necessaria, evitando sprechi.

È salutare. Tutte le ricette sono gustose ma anche leggere, per alzarsi da tavola soddisfatti ma non appesantiti.

E per finire, ricordate di curare i dettagli. Anche se siete dentro le mura domestiche, non trascurate l'apparecchiatura!

STUFATO DI POLPO AL BALSAMICO



INGREDIENTI per 4 persone

1 kg di Polpo Intero Pescanova	100ml di vino rosso
4 cucchiaini di aceto balsamico	2 cucchiaini di miele
2 foglie di alloro	2 cipolle
1 rametto di rosmarino	Olio EVO q.b.
2 cucchiaini di rosmarino fresco	Sale
a piacere, tritato finemente	Pepe
2 spicchi d'aglio	

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO

30-60
minuti 

- Cuocere il polpo in una pentola a vapore con il coperchio per 25 minuti (non è necessario scongelare il polpo), insieme alle foglie di alloro e al rametto di rosmarino a fuoco basso. Quando si è raffreddato, tagliarlo in grossi pezzi e metterlo in una ciotola.
- Nel mentre preparare lo stufato. Pulire le cipolle e tagliarle a fette sottili per cuocerle velocemente. In una padella capiente, versare l'olio EVO e soffriggere a fuoco vivo le cipolle con l'aglio tritato fino alla doratura desiderata. Versare il vino rosso, il polpo, il miele e l'aceto balsamico. Coprire con acqua bollente e cuocere per 20 minuti circa e comunque fino a quando il polpo si ammorbidisce e la salsa si addensa.
- Servire con rosmarino tritato.

Buon appetito!



GAMBERI MARINATI

INGREDIENTI per 4 persone

800g di **Gamberi Argentini**

Grandi Pescanova

50g di prezzemolo

20g di origano secco

2 foglie di alloro

1 spicchio d'aglio

½ cipolla

Pane q.b.

Pepe nero a piacere

75ml di Olio EVO

Sale grosso q.b.

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO

15-30
minuti 

- Scongela i gamberi, passarli sotto l'acqua corrente fredda e asciugarli bene. Disporre i gamberi in un'ampia teglia da forno in modo che non si sovrappongano troppo e condirli con sale grosso.
- Tritare la cipolla e l'aglio. In una ciotola a parte, amalgamare bene le erbe, il trito di cipolla e aglio con l'olio EVO in modo da creare una salsa. Lasciarla riposare per 15-20 minuti.
- Cospargere i gamberi con la salsa e cuocerli in forno preriscaldato a 200° per 18-20 minuti circa, girandoli a metà tempo.
- Servire i gamberi con fette di pane tostato e un contorno di insalata verde.

Buon appetito!



TAGLIATELLE CON GAMBERI E CREMA DI FORMAGGIO

INGREDIENTI per 4 persone

400g di Gamberi Argentini Giganti Pescanova	½ cipolla
250g tagliatelle all'uovo secche	1 spicchio d'aglio
120ml panna	Scorza di limone grattugiata
1 cucchiaio di formaggio cremoso	Foglie di basilico fresco
1 cucchiaio di finocchietto selvatico	Cognac
	Olio EVO
	Sale
	Pepe

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO

15-30 minuti 

- Scongellare i gamberi come indicato sulla confezione.
- Passarli sotto l'acqua corrente, asciugarli ed eliminare il filo nero avendo cura di mantenere la testa e la coda.
- In una padella versare un filo d'olio EVO, imbiondire l'aglio, aggiungere la cipolla tritata e infine i gamberi. Bagnare con il cognac e lasciare evaporare a fuoco vivo.
- Nel frattempo cuocere le tagliatelle in acqua bollente salata.
- Mettere da parte i gamberi, aggiungere la panna, il basilico, la scorza di limone e la crema di formaggio.
- Scolare al dente le tagliatelle, conditele con il sugo di formaggio, aggiungere i gamberi e servire calde.

Buon appetito!

SPAGHETTI CON RAGÙ DI PESCE SPADA, PINOLI E POMODORI SECCHI



INGREDIENTI per 4 persone

300g di Trance di Pesce Spada Pescanova	Prezzemolo
350g di spaghetti	75ml di vino bianco
30g di pomodori secchi sott'olio	1 spicchio d'aglio
25g di pinoli tostati	Olio EVO
	Sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO

15-30
minuti 

- Scongellare le trance di pesce spada come indicato sulla confezione.
 - Cuocere gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata.
 - In una padella versare un filo d'olio e far soffriggere lo spicchio d'aglio. Eliminare l'aglio quando è dorato e aggiungere il pesce spada tagliato a cubetti di 1 cm circa.
 - Dopo qualche minuto di cottura, sfumare con il vino bianco e aggiungere i pomodori secchi tagliati a pezzi e i pinoli tostati. Per tostare i pinoli bastano 5-10 minuti in forno a 190°C o in padella a fuoco medio per 3-4 minuti.
 - Mescolare bene e aggiungere il prezzemolo tritato.
- Quando il sugo è pronto, aggiungere gli spaghetti e un mestolo di acqua di cottura. Lasciar mantecare e servire caldi.

Buon appetito!



BACCALÀ AL PISTACCHIO CON PUREA DI PATATE DOLCI



INGREDIENTI per 4 persone

400g di **Filetti di Baccalà**

Pescanova

30g di pistacchi

2 patate dolci grandi

1 *cucchiaino* di burro

1 *cucchiaino* di curry

Erba cipollina

Olio EVO

Sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO

30-60
minuti

- Scongellare i filetti di baccalà, asciugarli bene con la carta da cucina e ungerli con olio EVO.
- Cuocere in forno per 50 minuti a 200°C le patate (con la buccia) avvolte singolarmente in un foglio di alluminio. Una volta pronte, eliminare la buccia e schiacciarle con una forchetta. Condire con un filo d'olio EVO, un pizzico di sale e poi aggiungere il burro e il curry e amalgamate bene.
- Versare un filo d'olio EVO sul fondo di una teglia, disporre i filetti di baccalà e distribuire in cima i pistacchi tagliati grossolanamente. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti circa.
- Servire i filetti di baccalà con la patata schiacciata al curry, spolverizzando a piacere con erba cipollina tritata.

Buon appetito!





NASELLO AL FORNO CON ARCOBALENO DI VERDURE

INGREDIENTI per 4 persone

400g di Cuori di Filetto di Nasello Pescanova	8 asparagi
10 pomodori ciliegino rossi	Timo
10 pomodori ciliegino gialli	Olio EVO
1 cipolla viola	Sale
	Pepe nero


PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



- Scongellare i cuori di filetto di nasello come indicato sulla confezione.
- In una teglia da forno: versare un fondo di olio EVO e posizionare al centro i cuori di filetto di nasello senza sovrapporli.

TEMPO

15-30
minuti 

Distribuire tutt'intorno i pomodori ciliegino interi, la cipolla viola tagliata a spicchi e gli asparagi.

Condire il tutto con sale e pepe nero macinato al momento, cospargere di timo, irrorare con olio EVO e cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti.

- Servire caldo.

Buon appetito!



BACCALÀ CON INSALATA DI PATATE VIOLA



INGREDIENTI per 4 persone

400g di **Filetti di Baccalà**

Pescanova

2 patate viola

200g di rucola

200g di lattuga

30g di semi di zucca

Aceto di vino

Prezzemolo

Olio EVO

Sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO

15-30
minuti 

- Scongellare i filetti di baccalà, asciugarli bene con carta assorbente, ungerli con olio EVO e cuocerli in una padella antiaderente con un filo d'olio per circa 12 minuti girandoli a metà cottura.
- Tagliare le patate a cubetti, disporli in una teglia con olio EVO e cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20-25 minuti.
- Una volta cotte metterle in una ciotola con la rucola e la lattuga. Condire con olio EVO, aceto e cospargere con i semi di zucca.
- Servire i Filetti di Baccalà con un filo d'olio EVO, il prezzemolo tritato e l'insalata di patate.

Buon appetito!





FILETTI CRISPY CON INSALATA DI QUINOA

INGREDIENTI per 4 persone

4 Filetti Crispy alle Spezie

Pescanova

100g di quinoa

200g di spinaci freschi

75g di feta

2 cucchiaini di mirtilli

8 albicocche secche

Aceto di mele

Olio EVO

Sale

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



- Preparare i filetti crispy nel forno secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

TEMPO

15-30
minuti

- Cuocere la quinoa in acqua salata e lasciarla raffreddare.
- In una ciotola unire la quinoa, gli spinaci, la feta sbriciolata grossolanamente, i mirtilli e le albicocche tagliate a pezzi. Mescolare bene il tutto e condire a piacere con olio EVO e aceto di mele.
- Impiattare e servire.

Buon appetito!



PAELLA ALLA VALENCIANA



INGREDIENTI per 4 persone

200g di Cozze mezzo guscio	100g di petto di pollo
Pescanova	300g di pomodori maturi
12 Gamberi Argentini Giganti	300ml di brodo di pollo
Pescanova	250g di peperone rosso dolce
250g di riso Parboiled (o Arborio)	1 cipolla e 1 spicchio d'aglio
150g di piselli (anche surgelati)	1 bustina di zafferano in polvere
150g di taccole (o fagiolini)	Olio EVO
100g di salsiccia	Sale e Pepe nero

PREPARAZIONE

DIFFICOLTÀ



TEMPO

15-30
minuti

CONSIGLI

È consigliabile l'utilizzo di una Paellera o di una padella simile

- Scongelare le cozze e i gamberi come indicato sulle rispettive confezioni. In una padella, versare un filo di olio EVO, rosolare la salsiccia a pezzettini senza pelle ed il pollo a cubetti. Una volta pronti, metterli da parte. Nella paellera versare l'olio EVO e far soffriggere l'aglio e la cipolla tritati finemente. Aggiungere i pomodori senza buccia tritati ed il peperone pulito e tagliato a listarelle. Cuocere per 5 minuti e infine aggiungere lo zafferano, mescolare e cuocere per 1 minuto.

- Incorporare il riso, aggiungere il brodo di pollo caldo, i piselli e le taccole precedentemente scottati per 2-3 minuti in acqua bollente e regolare con sale e pepe.

- Posizionare la salsiccia, il pollo e i gamberi sopra il riso e cuocere a fuoco lento per 15 minuti fino a quando il riso è cotto. Spegnerne il fuoco e disporre le cozze, precedentemente lessate, sul riso. Coprire la padella con un foglio di alluminio e attendere 5 minuti, infine servirla calda.

Buon
Appetito

da

PESCANOVA

pescanova.it

Seguici anche su

