

**Le ricette di AVRA Sailing:
per sentirsi un vero cuoco di bordo !**

> Linguine con il pesce spada

Ingredienti per 6 persone:

500 g di linguine; 1 trancio di pesce spada del peso di 600 g circa; 1 melanzana lunga di 300 g circa; 600 g di pomodori da sugo ben maturi; 1/2 bicchiere di vino bianco secco; olio extravergine d'oliva; 1 cipolla; basilico; sale e pepe.

Pulite il trancio di pesce dalla pelle e tagliatelo a dadini. Pelate e spezzettate i pomodori, lavate e asciugate la melanzana, tagliatela fettine sottili e frigetela, in una padella antiaderente, con un filo di olio caldo e il basilico. Fate rosolare a fuoco basso la cipolla tritata. Quando comincia a prendere colore, unite il pesce spada, rialzate la fiamma e fatelo andare mescolando continuamente per qualche minuto. Insaporite il pesce con sale e pepe quindi aggiungete il vino, appena inizia a sfumarsi, unitevi i pomodori. Lasciate cuocere a fuoco vivace per circa un quarto d'ora quindi unite al sugo le fettine di melanzana fritte con il basilico. Versate nella padella le linguine scolate al dente e fatele saltare con il sugo prima di servirle.

> Carpaccio di pesce spada

Ingredienti per 6 persone:

400 gr di fettine di pesce spada freschissimo tagliato sottile; 4 limoni; sale; aglio; peperoncino macinato; prezzemolo; olio extravergine d'oliva. Mettere le fettine di pesce a marinare nel succo di 3 limoni insieme all'aglio fino a che non sarà diventato completamente 'cotto' cioè assumerà un colore bianco (occorreranno 2-3 ore circa). Scolarle dal succo, togliere l'aglio, e accomodarle in un piatto da portata. Preparate una salsa spremendo l'ultimo limone e aggiungendo 4 cucchiaini di olio mescolare vigorosamente dopo aver aggiunto sale e pepe. Quando la salsa sarà "montata" aggiungere il peperoncino e il prezzemolo tritato.

> Involtini di pesce spada alla griglia

Ingredienti per 6 persone:

12 fettine sottili di pesce spada; 100 g di pangrattato; 2 cucchiaini di pinoli; 1 ciuffo di prezzemolo; 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato; 50 g di filetti d'acciuga sott'olio; 2 limoni olio extravergine d'oliva; sale, pepe.

In una padella far abbrustolire il pangrattato con dell'olio, avendo cura di tenerne 1/3 da parte, amalgamare il tutto con il parmigiano, i pinoli, i filetti di acciuga spezzettati e il succo di mezzo limone. Aggiungete il sale e un pizzico di pepe e fate riposare 20 minuti. Nel frattempo passate le fette di pesce spada nell'olio e poi nel pangrattato, stendetele e distribuite la crema precedentemente preparate, arrotolateli e infilateli in

negli spiedini. A questo punto possono essere messi a cuocere sulla griglia rovente.

> **Spiedini di spada alla griglia**

Ingredienti per 6 persone:

1 trancio di pesce spada del peso di circa 600 g; 5 zucchine lunghe. Per la marinata: 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; 3 cucchiaini di succo di limone; 2 foglie di alloro; sale e pepe.

Pulite il pesce tagliatelo a cubetti. Mettete l'olio e il limone in un piatto fondo, unitevi un bel pizzico di sale e una generosa macinata di pepe e sbattete con una forchetta fino a formare una leggera emulsione. Unitevi i dadi di pesce e le foglie di alloro sbriciolate, mescolate e lasciate marinare per una mezz'ora. Pulite e tagliate a rondelle le zucchine. Scolate i dadi di pesce dalla marinata e infilateli negli spiedini alternandoli con le zucchine. Appoggiate gli spiedini sulla griglia e lasciateli cuocere. Durante la cottura, pennellateli con la marinata.

> **Orata all'acqua pazza**

Ingredienti per 6 persone:

6 orate fresche del peso di circa 300 g l'una; 5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; 1/2 bicchiere di vino bianco secco; 700 g di pomodorini da sugo ben maturi; 6 spicchi d'aglio; 1 piccola cipolla; prezzemolo; sale e pepe.

Svuotate le orate, lavatele e squamatele ed eliminate le pinne.

Mettete dentro la pancia di ognuna uno spicchio d'aglio non spellato e del sale grosso. Scaldate l'olio in un tegame ampio e fate rosolare la cipolla tritata. Quando comincia a prendere colore, unite i pomodorini spezzettati schiacciati con la forchetta a cui avrete aggiunto il vino. Aggiungete il sale e lasciate cuocere a fuoco vivace per qualche minuto. A questo punto, stendete nel tegame le orate, aggiungete il prezzemolo, il pepe, un pizzico di sale e l'aglio che avrete nel frattempo levato dall'interno dei pesci. Aggiungete al tutto dell'acqua calda salata e lasciate cuocere per 15 minuti rigirando le orate a metà cottura.

> **Spaghetti ai ricci di mare**

Ingredienti per 6 persone:

600 g di spaghetti; 6/8 di ricci freschi a persona; 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva; 2 spicchi d'aglio; 1 mazzetto di prezzemolo; sale; pepe.

Aprite i ricci e recuperate le uova. Schiacciate l'aglio, aggiungete l'olio a filo, una presa di sale e il pepe; mescolate tutto fino ad avere una crema morbida e incorporate il prezzemolo. Unite al composto le uova di riccio, mescolate e lasciate riposare. Cuocete gli spaghetti, scolateli al dente conditeli con la salsa.

> **Caprese di gamberi**

Ingredienti per 6 persone:

pomodori non troppo maturi; mozzarella; gamberi; olio extra vergine di oliva; aceto balsamico; basilico; sale; limone.

Asciugate i pomodori dall'acqua di vegetazione, tagliandoli a fette, condendoli con il sale e lasciandoli riposare per 15 minuti. Sbollentate i gamberi in acqua salata cui avrete aggiunto il succo di un limone; farteli raffreddare e sgusciateli. Condirli con olio e aceto balsamico. Scolare le mozzarelle in modo che non rimanga assolutamente acqua di caglio, lasciandole riposare dentro un colino coperto per ½ ora. Al momento di servire sistemate sul piatto di portata alternati i pomodori, il basilico, la mozzarella e i gamberi. Condite con olio e servire.

> **Pasta fredda al patè di olive**

Ingredienti per 6 persone:

600 gr di conchiglie; patè di olive; olive nere; 600 gr di pomodorini; 1 mozzarella di bufala; olio extravergine d'oliva; basilico; sale e pepe.

Tagliate a dadini i pomodori e la mozzarella, aggiungere le olive snocciolate, il basilico e lasciare riposare dopo averla condita con olio, sale e pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente aggiungere il patè di olive, mescolare accuratamente e versarla nel condimento.

> **Spiedini di pesce**

Ingredienti per 6 persone:

circa 4 cozze a persona; 4 gamberoni a persona; una fetta di pesce spada di almeno 300 g. basta per 4 persone.

Tagliate a dadini il pesce spada dopo aver tolto la pelle, pulite i gamberoni e divideteli in 2 parti, sgusciate le cozze e pulitele. Infilare alternate le cozze, il pesce spada, e i gamberoni su uno spiedino. Preparate la griglia sul fuoco e stendete gli spiedini, ungeteli durante la cottura con olio e limone. Può essere fatta una variante a questa ricetta friggendo in padella gli spiedini dopo averli passati nella pastella fatta con acqua, farina e sale.

> **Insalata di riso e gamberi**

Ingredienti per 6 persone:

400 gr di riso per insalata, 400 gr di gamberetti sgusciati, 2 peperoni, 4 zucchine, 4 carote, 1 limone, olive verdi e nere, pinoli, 3 dl di olio extravergine, prezzemolo, sale e pepe.

Lessate il riso scolatelo e stendetelo su uno strofinaccio di cotone, spruzzategli sopra il succo di un limone e fate raffreddare. Cuocete al vapore i gamberetti. Tagliate a piccoli pezzi la verdura, aggiungetevi i gamberi e i pinoli e condite con olio e sale, unite il composto al riso, mescolate aggiungendo ancora dell'olio.