



## I tagliolini al nero di seppia profumati al limone

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g di tagliolini all'uovo  
500 g di seppie fresche pulite con il sacchetto del nero intatto a parte  
3 acciughe (o pasta di acciughe)  
1 bicchiere di vino bianco secco  
2 spicchi d'aglio  
1 manciata di prezzemolo tritato  
peperoncino (a piacere)  
olio extravergine di oliva

In una padella scaldate 2-3 cucchiai di olio di oliva, poi rosolate gli spicchi d'aglio pelati, un poco di peperoncino (a piacere) e le acciughe. Aggiungete le seppie tagliate a cubetti, sfumate con il vino e lasciate cuocere a fuoco moderato. Al termine della cottura unite il nero delle seppie nel fondo di cottura, cospargete con il prezzemolo e servite subito i tagliolini ben caldi.

## La zuppa di cavolo nero con pane toscano tostato

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di cavolo verza  
200 g di cavolo cappuccio  
1 carota  
1 cipolla  
1 costa di sedano  
parmigiano grattugiato  
4 fette di pane casereccio  
olio extravergine d'oliva  
sale e pepe



Mondate e lavate la verdura. Eliminate le costole più dure dei cavoli e tagliateli a strisciole. Tritate finemente la cipolla, la carota e il sedano. In una pentola scaldate 3 cucchiai d'olio di oliva e insaporitevi il trito di odori. Dopo qualche minuto, unite i cavoli, salate, fateli stufare 10 minuti, quindi aggiungete un litro e mezzo d'acqua, coprite e lasciate sobbollire. Se dopo circa 1 ora la zuppa fosse ancora troppo liquida, proseguite la cottura senza coperchio per alcuni minuti. Preiscaldate il forno a 180°C. Nel frattempo, tostate le fette di pane e mettetele in ciascuna fondina: versatevi la zuppa bollente, spolverizzate con il formaggio grattugiato e infornate il tempo di gratinare. Servite la zuppa ben calda.

## I saltimbocca di spigola e tonno affumicato

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 spigole di circa 600 g l'una  
4 fette di tonno affumicato tagliato fine  
1 dl di vino bianco secco  
1 dl di fumetto di pesce  
qualche rametto di timo fresco  
1 rametto di rosmarino  
1 spicchio d'aglio in camicia  
olio extravergine di oliva  
farina bianca  
sale e pepe

### PER IL FUMETTO

1/2 porro  
1/2 carota  
1/2 costa di sedano

scarti di spigola  
pepe in grani  
qualche foglia di prezzemolo  
1 l acqua

Mettete in un tegame tutti gli ingredienti, portate ad ebollizione e cuocete per circa 1 ora. Fate quindi riposare e filtrate dolcemente con un passino.

Pulite e lavate bene le spigole poi, filettatele e conditele con sale, pepe e timo. Adagiate sulla parte bianca di ciascun filetto di spigola ottenuto una fetta di tonno affumicato e passateli nella farina. In un tegame dorate l'aglio in un



filo d'olio poi adagiate i filetti di spigola, rosolateli da entrambi i lati e sfumateli con il vino. Unite il rametto di rosmarino e continuate la cottura con un piccolo mestolo di fumetto di pesce e un filo di olio di oliva. A cottura ultimata togliete dal fuoco e servite i saltimbocca subito, ben caldi.

## Il polpo con pomodorini e patate

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 polpo di circa 800 g  
100 g di patate lesse  
150 g di pomodorini pachino  
50 g di olio extra vergine d'oliva  
Il succo di 1/2 limone  
una manciata di prezzemolo tritato  
sale e pepe macinato fresco

Pulite il polpo e lavatelo sotto l'acqua fredda ripetutamente. In

una pentola portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata poi, immergetevi il polpo e lessatelo per circa 20 minuti. Lasciatelo riposare nella sua acqua per 30 minuti, nel frattempo,



preparate il condimento. Unite il succo di limone, l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Tagliate il polpo a rondelle, le patate a cubetti e pomodorini a spicchi: insaporite il tutto con il condimento preparato e cospargete con il prezzemolo tritato (e una foglia di alloro, a piacere).

## Il carpaccio di tanuta con julienne di limone e erbe aromatiche

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

3 tanute di circa 300 g  
il succo di 2 limoni e la scorza di 1 erbe aromatiche di stagione (timo, erba cipollina, menta)  
zenzero fresco  
olio extra vergine di oliva  
sale e pepe

Pulite il pesce e lavatelo bene sotto l'acqua corrente fredda, poi filettatelo e adagiate i filetti ottenuti in un piatto senza sovrappor-

