



Sapore di Mare[®]
COME APPENA PESCATO.

COLORA LA TAVOLA DI GUSTO

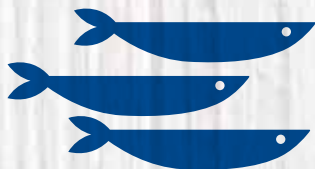
**Tante nuove idee
per servire i freschi
sapori della bella
stagione**





IL GUSTO DEL BENESSERE

Attività fisica e una sana alimentazione sono due ingredienti alla base di uno stile di vita corretto. Porta in tavola il meglio del mare per aiutarti a restare sempre in forma e fare il pieno di energie!



I BENEFICI DEL PESCE

Il pesce è buono e fa tanto bene! È un alimento fondamentale nella dieta quotidiana, da consumare almeno due o tre volte alla settimana. Alici, nasello e pannocchie dell'Adriatico sono fonti di proteine, importanti per contribuire alla crescita e al mantenimento della massa muscolare e alla salute delle ossa.



FRESCA SALUTE NEL PIATTO

Prenditi cura del tuo corpo a tavola! Affronta il caldo dell'estate accompagnando i tuoi piatti di pesce con ingredienti freschi e ricchi di preziose qualità nutrizionali. Pomodori, zucchine e carote arricchiranno i tuoi piatti di colore, gusto e tanta salute.



FACILI E VELOCI DA PREPARARE

Con i nuovissimi piatti pronti Tu Chef per microonde porti in tavola in pochi minuti la bontà autentica delle migliori ricette della cucina marinara. Scopri e assapora le nostre proposte, Salmone con patate, Filetto di platessa con capperi e olive e Filetto di branzino all'acquapazza.

Gusta la Novità

Piatto
Pronto

INSALATA DI MAZZANCOLLE E RISI INTEGRALI



PREPARALA COSÌ

Cuocere per 6/8 minuti in acqua bollente salata.
Scolare e lasciare raffreddare il preparato, poi condire
con olio, sale, succo limone e prezzemolo tritato.

SALMONE AL BASILICO



4
PERSONE

INGREDIENTI

- 4 porzioni di salmone con pelle
- 400 g di broccoli
- 400 g di piselli
- 2 avocado
- 1 ciuffo di basilico
- 1 yogurt
- 1 limone
- 100 ml di panna acida
- Olio q.b.
- Sale q.b.

PREPARAZIONE 20'

Unire la panna, lo yogurt e il succo di limone, mescolare e lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora. Fare bollire i broccoli e i piselli per circa dieci minuti, scolarli e passarli sotto acqua fredda per mantenere il colore vivo. Frullare il basilico con l'olio e un pizzico di sale. Cuocere il salmone su una piastra calda per circa 10 minuti per lato, intanto tagliare l'avocado a fettine e irrorarle di limone per evitare che si anneriscano. A cottura ultimata, condire il salmone con la salsa al basilico e la panna acida.

HALIBUT AL SALMORIGLIO



INGREDIENTI

1 filetto di halibut
200 g di misticanza
Sale q.b.
Pepe q.b.

Salmoriglio

1 ciuffo di prezzemolo
2 limoni
2 bicchieri di olio



PREPARAZIONE 20'

Lasciare scongelare il pesce per una notte in frigorifero. Preparare il salmoriglio emulsionando l'olio con il succo dei limoni e aggiungere un trito di prezzemolo. Immergere l'halibut nel salmoriglio e lasciare marinare per almeno mezz'ora. Cuocere l'halibut in padella 5 minuti per lato, aggiustare di sale e insaporire con la salsa e abbondante pepe. Servire il piatto su un letto di misticanza condita con il salmoriglio.



Gusta la Novità

INSALATA DI GAMBERI E ASPARGI CON CEREALI INTEGRALI




Piatto
Pronto



PREPARALA COSÌ

Cuocere per 6/8 minuti in acqua bollente salata.
Scolare e lasciare raffreddare il preparato, poi condire
con olio, sale, succo limone e prezzemolo tritato.



CROSTINI DI COZZE E GUACAMOLE



INGREDIENTI

200 g di polpa di cozze
4 fette di pane
casereccio
1 rametto di
pomodori ciliegino
1 avocado
1 cipollotto
1 lime
1 cucchiaino
di concentrato
di pomodoro
1 pizzico di sale
1 filo di olio evo
pepe bianco q.b.
foglie di menta fresca

15' **PREPARAZIONE**

Preparare il guacamole frullando con un mixer a immersione la polpa di avocado, il cipollotto tritato grossolanamente, un pizzico di sale e il succo di mezzo lime. Coprire e tenere da parte. Fare saltare per qualche minuto la polpa di cozze in una padella unta con un filo di olio e il concentrato di pomodoro. Una volta cotte trasferirle in una ciotola, aggiungere i pomodori tagliati a spicchi, infine aggiustare di sale e pepe. Tostare le fette di pane su una pietra rovente o nel tostapane, spalmare su ognuna il guacamole e distribuire un cucchiaino abbondante di cozze e pomodori. Decorare con menta fresca e spicchi di lime prima di servire.

INSALATA DI POLPO CON CEREALI



PREPARALA COSÌ

Cuocere per 6/8 minuti in acqua bollente salata.
Scolare e lasciare raffreddare il preparato, poi condire
con olio, sale, succo limone e prezzemolo tritato.

Gusta la Novità

CODE DI MAZZANCOLLA SGUSCIATE



4

PERSONE

INGREDIENTI

500 g di code di mazzancolla
sgusciate

150 g di farina

70 g di maizena

1 uovo

1 lattina di birra (fredda)

1 bustina di zafferano

Erba cipollina q.b.

Sale q.b.

Olio per friggere q.b.



PREPARAZIONE 25'

Scongela le code di mazzancolla per una notte in frigorifero. Unire la farina e la maizena e tenere da parte un paio di cucchiaini. Aggiungere le uova e la birra fredda e mescolare con cura, facendo attenzione che non si formino dei grumi. Versare lo zafferano e amalgamare bene. Scaldare l'olio in una padella, intanto infarinare le code di mazzancolle e immergerle nella pastella. Friggere fino a quando saranno dorate. Salare e servire ancora caldo con salse a piacere.

BOCCONCINI DI SPADA E ZUCCHINE



4
PERSONE

INGREDIENTI

4 tranci di pesce spada
100 g pangrattato
50 g formaggio grattugiato
2 spicchi d'aglio
1 limone
1 uovo
Prezzemolo q.b.
Olio q.b.
Sale q.b.
Pepe in grani q.b..

PREPARAZIONE 20'

Tritare il pangrattato con il formaggio grattugiato, un pizzico di sale, il pepe e uno spicchio d'aglio, la buccia del limone, il prezzemolo e un filo d'olio. Tagliare le zucchine a fettine sottili e il pesce spada a cubetti. Disporre il trito sulla zuccina e adagiare sopra un cubetto di spada, infine arrotolare la zuccina. Infilzare gli involtini con uno stecchino da spiedini. Disponerli in una teglia e ricoprirli con un po' di trito. Preparare la salsa "ali oli" frullando l'uovo con uno spicchio d'aglio, un pizzico di sale, olio e limone.

Gusta la Novità

FILETTO DI ARINGA



SANA E GUSTOSA

Ricca dal punto di vista nutrizionale, l'aringa non può mancare dalla tavola. Perfetta per una cottura al forno, alla griglia o in padella è versatile in cucina e ideale per piatti sani e originali.

Provala come ingrediente delle tue ricette più saporite!

SCOPRI LE NOSTRE RICETTE

Lasciati ispirare dalle nostre idee per piatti sempre nuovi e gustosi. Troverai queste e tante altre ricette e videoricette sul nostro sito:

www.saporedimare.it

SCARICA L'APP SAPORE DI MARE

Scopri il meglio del mare e i vantaggi della Conchiglia Card sempre a portata di mano

Condividi con noi la tua passione per la cucina

su  *Sapore di Mare Official*

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

per ricevere tutte le notizie e le esclusive promozioni Sapore di Mare



Sapore di Mare[®]
COME APPENA PESCATO.