



Un piatto eccezionale, buonissimo e molto semplice da preparare

Quella che vi presentiamo oggi è una ricetta della pescheria di Fiumicino "[Il Gambero Rosso](#)" (via Torre Clementina 136), una vera ricetta dal sapore mediterraneo. Per sapere dove prendere i frutti di mare clicca qui ... "[Il Gambero Rosso](#)"

#### **Ingredienti per 4 persone**

- pescatrice 1 kg
- Gallinella di mare o cocchio a filetto 500 gr
- Palombo a trancie 300 gr
- Totani, polpettini, calamari, seppie, tutto pulito 500 gr
- Pannocchie 200 gr
- Pomodori freschi tagliati e tolti i semi 500 gr
- Olio extra vergine 5 cucchiai
- Vino bianco 1/4
- Aglio e un p<sup>2</sup> di cipolla di tropea o rossa, tagliato il tutto finemente
- Peperoncino a piacere
- Acqua 3 bicchieri + 1/2 bicchiere di vino per far bollire le lisce del pesce sfilettato per 20 minuti poi filtrare e conservare
- Sale qb.
- Prezzemolo un ciuffo tritato finemente
- Basilico 2 foglie
- Origano un p<sup>2</sup> di foglioline
- Pane bruschettato

#### **Procedimento**

Lavate tutto il pesce acquistato, pulito e sfilettato. Prendete un tegame abbastanza ampio, aggiungete l'olio, aglio e cipolla, fate rosolare leggermente.

Aggiungere i calamari, totani, seppie e polpetti (tutto tagliato a listelli). Far rosolare per 3 minuti e aggiungere il vino, far evaporare il vino per 5 minuti. Aggiungere i pomodori e il liquido di bollitura delle lische, sale, peperoncino, prezzemolo, origano, basilico e le pannocchie. Far cuocere per 10 minuti e poi aggiungere tutto il pesce e far cuocere ancora per 15 minuti a fuoco basso, spegnete il fuoco e servire sul pane bruschettato.