

The logo features a gold arch at the top with a registered trademark symbol. Below it, the brand name "PanaPesca" is written in a white serif font inside a gold-bordered rectangle. Underneath, "50<sup>TH</sup> ANNIVERSARY" is written in a white sans-serif font, with "1972 - 2022" in a smaller font below it, all set against a red background.

PanaPesca®  
50<sup>TH</sup> ANNIVERSARY  
1972 - 2022



50 anni di gusto  
Ricette d'aMare



# Polpo alla griglia ai due colori

  
Difficoltà  
Facile

  
Dosi  
4

  
Cottura  
40 min

## Ingredienti

1 Kg di Polpo intero	1 spicchio d'aglio	150ml latte
Panapesca	Succo di limone	1 noce moscata
2/3 cucchiaini di aceto bianco	Vino bianco q.b.	Sale e pepe q.b.
Sale q.b.	Sale e pepe q.b.	<b>Per il purè rosso:</b>
<b>Per la marinatura:</b>	<b>Per il purè rosso:</b>	450g piselli surgelati
Olio extra vergine q.b.	350g barbabietole rosse bollite	Olio extra vergine di oliva q.b.
Prezzemolo q.b.	650g patate a pasta bianca	2/3 foglioline di menta fresca
	50g burro	Sale e pepe q.b.

## Preparazione

Cuocere il polpo ancora surgelato in acqua bollente con aggiunta di sale e aceto per 30 minuti circa. Lasciare raffreddare completamente nella sua acqua di cottura. Nel frattempo preparare la marinatura per insaporirlo dopo la cottura alla griglia. Riunire in una ciotolina il prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio schiacciato, il sale e pepe a piacere. Aggiungere l'olio, il vino e il succo di limone, quindi emulsionare tutto con una forchetta. Scolare il polpo lessato, dividerlo a tentacoli e lasciare marinare mezz'ora nell'emulsione preparata girandolo di tanto in tanto. Cuocere sulla griglia 5/6 minuti per lato bagnando con un po' di marinata. Servire con i due purè: rosso alla barbabietola e verde ai piselli.

**Purè rosso** - sbucciare le barbabietole, tagliarle a pezzi. Tagliare a pezzi le patate con la buccia e lasciarle sobbollire senza coperchio in acqua salata per circa 15 minuti, aggiungere le barbabietole e lasciar cuocere per altri 5 minuti. Scolare dall'acqua di cottura e passare nel passapatate. Tagliare a pezzetti il burro e unirlo alla purea. Riscaldare il latte, versarlo gradualmente continuando a mescolare finché non raggiunge la consistenza desiderata. Condire con la noce moscata e regolare di sale e pepe.

**Purè verde** - cuocere in acqua bollente salata i piselli per 5 minuti. Scolare tenendo da parte un bicchiere dell'acqua di cottura. Versateli poi in un boccale, unire la menta ed iniziate a frullare con un frullatore ad immersione aggiungendo poco alla volta l'acqua di cottura ed un filo di olio evo. Quando il vostro purè avrà raggiunto una consistenza cremosa, aggiustare di sale e pepe.





# Salmone alla piastra

  
Difficoltà  
Facile

  
Dosi  
2

  
Cottura  
8 min

## Ingredienti

250g di Filetti di Salmone Rosa Panapesca  
Succo di limone  
1 spicchio di aglio  
1 bicchiere di vino bianco  
Olio extra vergine di oliva q.b.  
Timo q.b.  
Alloro q.b.  
Sale q.b.

## Preparazione

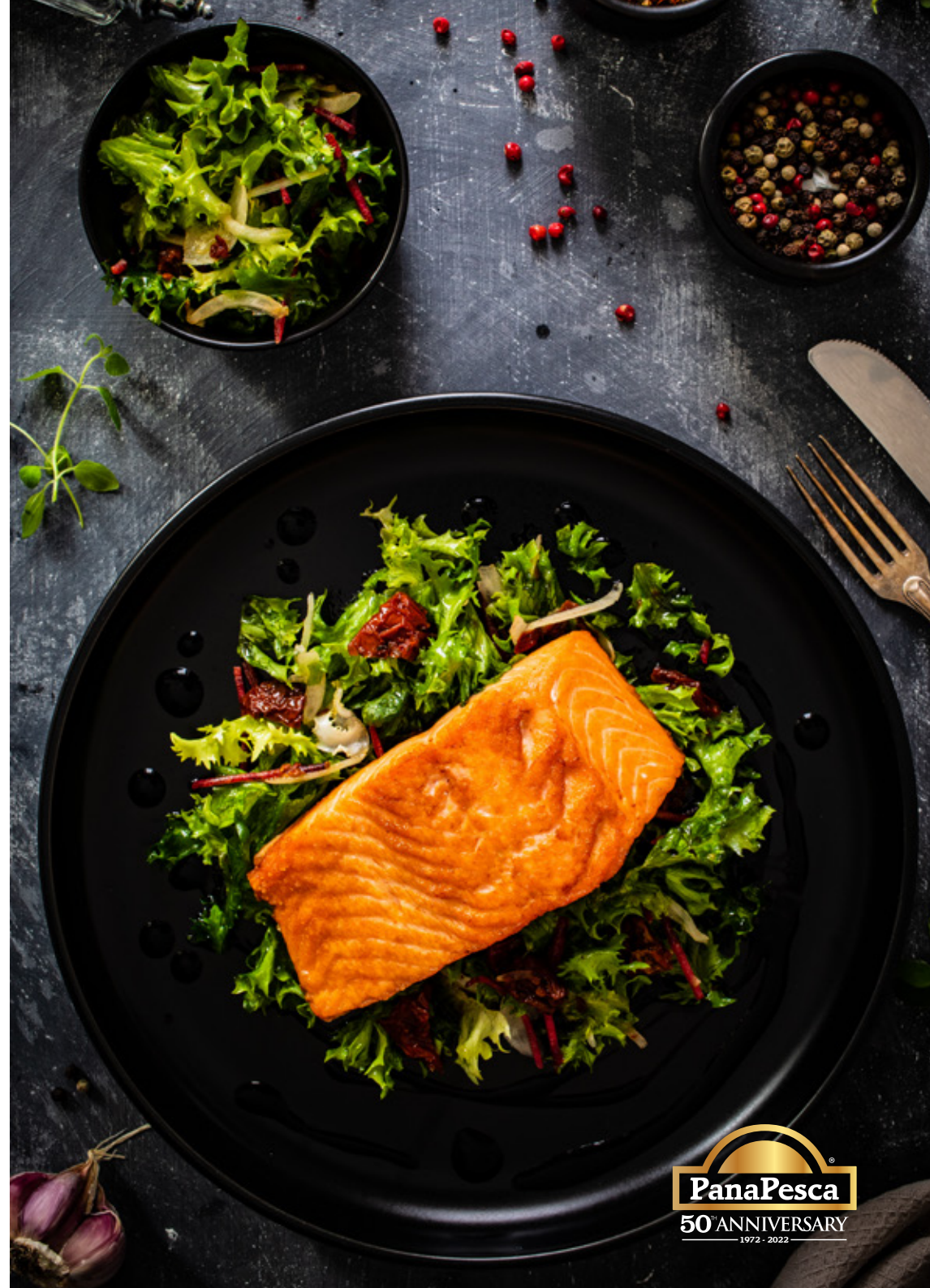
Scongelare il salmone come indicato sulla confezione.

In una ciotola unire l'olio Evo, lo spicchio di aglio privato dell'anima, il succo di limone, qualche fogliolina di timo ed alloro, un pizzico di sale ed il bicchiere di vino bianco per la marinata.

Immergere il salmone e lasciare marinare per circa 30 minuti.

Scaldare la piastra e appena sarà arrivata a temperatura, adagiare delicatamente le porzioni di salmone. Cuocere per 3/4 minuti per lato.

Servire il salmone con un pizzico di sale e qualche goccia di limone accompagnato da una fresca insalata.





# Code di Gambero argentino al miele



Difficoltà  
Facile



Dosi  
4



Cottura  
5 min

## Ingredienti

20 Code di Gambero Argentino Panapesca  
40g miele  
20g salsa di soia  
15g zenzero fresco tritato  
15ml aceto di riso  
2 spicchi di aglio  
Olio extra vergine di oliva q.b.

## Preparazione

Preparare un intingolo mescolando 80g di olio con l'aglio diviso a metà, lo zenzero, il miele, la salsa di soia e l'aceto.  
Scongelerare le code di gambero come indicato sulla confezione, metterle in una pirofila e irroratele con 3/4 dell'intingolo.  
Cuocere le code in una padella unta con 3 cucchiari di olio a fiamma medio-alta per 2-3 minuti.  
Realizzare dei piccoli spiedini e servire caldi con il resto dell'intingolo in una ciotolina a parte.





# Fritto di Anelli di Totano

  
Difficoltà  
Facile

  
Dosi  
4

  
Cottura  
5/6 minuti

## Ingredienti

500g Anelli di Totano alla Romana Panapesca  
Olio q.b.

### Salsa Tartara:

2 cetrioli  
1 uovo sodo  
Cipolla bianca

Capperi  
Maionese q.b.  
Prezzemolo  
Limone se occorre  
Latte se occorre

### Salsa Guacamole

1 avocado  
Succo di 1 limone  
1 cipolla

1 pomodoro  
Aglio  
Coriandolo  
Sale q.b.

### Salsa yogurt e soia

1 yogurt naturale  
4 cucchiaini salsa di soia  
Sale q.b.  
Pepe bianco q.b

## Preparazione

Friggere gli anelli di totano in abbondante olio bollente fino a completa doratura. Servire caldi accompagnati con una delle salse suggerite.

**Salsa Tartara** - Tritare finemente alcuni cetrioli, l'uovo sodo, un poco di cipolla e dei capperi. Mescolare bene tutti gli ingredienti in una ciotola con la maionese, aggiungere un pò di prezzemolo tritato e la salsa è pronta. Se dovesse risultare troppo densa, alleggerirla con del succo di limone e un filo di latte.

**Salsa Guacamole** - Mescolare la polpa di un avocado maturo con un pò di succo di limone, schiacciare bene con una forchetta. Tagliare una cipolla e un pomodoro maturo a pezzettini. Tritare un paio di spicchi d'aglio e un pò di coriandolo. Mescolare tutti gli ingredienti, regolare di sale, ancora un po' di succo di limone e frullare il tutto per ottenere una salsa omogenea.

**Salsa allo yogurt e soia** – Mettere in una ciotola uno yogurt naturale, quattro cucchiaini di salsa di soia, un pizzico di sale e pepe bianco in polvere. Mescolare bene tutti gli ingredienti con l'aiuto di una frusta e servire.





## Risotto al nero di Seppia e Gamberi Argentini

  
Difficoltà  
Media

  
Dosi  
4

  
Cottura  
40 min

### Ingredienti

400g di Gamberi Argentini L1 Panapesca  
280g riso vialone nano  
500ml brodo vegetale  
1 spicchio di aglio  
3g nero di seppia  
4 acciughe filetti sott'olio  
1/2 bicchiere di vino bianco  
Olio extravergine di oliva q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Burro q.b.

### Preparazione

Scaldare l'olio in una larga padella con l'aglio e due filetti di acciuga. Schiacciateli bene con il cucchiaio di legno in modo da farli sciogliere. Aggiungere il riso, farlo tostare e sfumare con il vino bianco. Cuocere fino a far evaporare il vino poi aggiungere il brodo fino a coprire bene il riso. Quando il riso è quasi asciutto, aggiungere il nero di seppia, mescolare bene, poi altro brodo fino a coprire il riso. Regolare di sale e pepe.

Nel frattempo cuocere in acqua bollente salata i gamberi ancora surgelati per un paio di minuti. Scolare ed eliminare la testa.

A cottura quasi ultimata del risotto, aggiungere i restanti filetti di acciuga a pezzetti. Spegner la fiamma, mantecare con una noce di burro e lasciare riposare qualche minuto. Impiattare posizionando sopra al riso le code di gambero e servire.





# Tagliatelle verdi al ragù di polpo e cozze



Difficoltà  
Media



Dosi  
4



Cottura  
15 min

## Ingredienti

350g tagliatelle verdi  
500g di Polpo del  
Mediterraneo Panape-  
sca  
300g di Cozze Cilene  
sgusciate Panapesca  
3 spicchi d'aglio

1 filetto d'acciuga  
sott'olio  
½ bicchiere di latte  
½ bicchiere di vino  
bianco secco  
½ bicchiere di brandy  
1 noce di burro  
Olio extravergine di  
oliva q.b.

Sale e pepe q.b.  
Peperoncino q.b.

## Preparazione

Cuocere il polpo come indicato sulla confezione poi tagliarlo a pezzetti. Scaldare in una padella l'olio con uno spicchio d'aglio e pezzettini di peperoncino. Unire le cozze ancora surgelate, coprire con un coperchio e cuocere a fuoco medio per qualche minuto. In un'altra padella capiente (che dovrà alla fine accogliere anche la pasta) versare il burro e una tazzina d'olio, rosolare due spicchi d'aglio e dei pezzetti di peperoncino. Unire il polpo e lasciare insaporire per 5 minuti a fuoco vivace. Aggiungere poi le cozze e proseguire la cottura per altri 2-3 minuti. Regolare di sale e pepe, sfumare con il vino bianco ed il brandy, cospargere con il prezzemolo e spegnere. Nel frattempo, lessare la pasta in abbondante acqua salata e scolarla a 3/4 di cottura, mettendo da parte un po' d'acqua. Trasferirla nella padella e mantecarle con il ragù di pesce. Terminare la cottura in padella, aggiungendo pochissima acqua di cottura della pasta se necessario. Appena prima di spegnere, cospargere di prezzemolo tritato.





# Spaghetti al nero di seppia con cozze e gamberi rosa

  
Difficoltà  
Facile

  
Dosi  
4

  
Cottura  
15 min

## Ingredienti

600g spaghetti al nero di seppia  
500g di Cozze Cilene con guscio Panapesca  
200g di Gamberi Rosa del Mediterraneo Panapesca  
2 spicchi aglio  
4 cucchiari di olio extravergine di oliva  
1 ciuffo prezzemolo  
1 limone scorza grattugiata (facoltativo)  
Sale e pepe q.b.

## Preparazione

Scongela, seguendo le indicazioni sulla confezione, i gamberi rosa e le cozze tenendo da parte il loro brodo.

Versare l'olio in una padella antiaderente con bordi alti, l'aglio a pezzettini, e quando inizierà a soffriggere, unire le cozze e dopo un paio di minuti anche i gamberi rosa. Aggiustare di sale e pepe, rosolare per un minuto circa, poi aggiungere il brodo delle cozze caldo. Continuare a cuocere a fiamma media per qualche minuto.

Cuocere in acqua bollente salata gli spaghetti, scolare e rovesciare nella padella. Mantecare assieme al condimento e se dovessero risultare troppo asciutti aggiungere un po' di acqua di cottura della pasta.

Servire gli spaghetti caldi spolverizzati con prezzemolo tritato e se di gradimento con scorza di limone grattugiata.







# Paella de Marisco

  
Difficoltà  
Media

  
Dosi  
4

  
Cottura  
40 min

## Ingredienti

320g riso bomba (che potete sostituire con un ottimo carnaroli)  
1 Kg di Cozze Cilene con guscio Panapesca  
400g di Gamberi Argentini Panapesca  
200g ceci lessi  
1/2 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
5 cucchiaini di passata di pomodoro  
Olio extravergine di oliva q.b.  
2 bustine di zafferano  
1 cucchiaino di paprika dolce  
Sale q.b.

## Preparazione

Scongelare le cozze come indicato sulla confezione e tenere d parte il brodo. Scongelare e sgusciare i gamberi tenendone da parte alcuni interi per guarnizione. Tritare finemente la cipolla, adagiatela nella paellera con 3 cucchiaini di olio, lo spicchio d'aglio sgusciato e schiacciato. Fare soffriggere per un minuto. Aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per 2 minuti a fuoco medio. Aggiungere il brodo delle cozze ed il riso e cuocere a fuoco basso, senza mai far perdere il bollore. Unire la paprika e lo zafferano. Solo quando mancano giusto pochi minuti di cottura, aggiungere le cozze, i gamberi sgusciati e i ceci scolati dal loro liquido di governo e continuare la cottura a fuoco medio, fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiustare di sale. Decorare con qualche foglia di prezzemolo fresco, i gamberi interi e servire.





# Fusilli alle cozze e olive



Difficoltà  
Facile



Dosi  
4



Cottura  
20 min

## Ingredienti

360g fusilli  
1 Kg di Cozze Cilene con guscio Panapesca  
200g pomodorini  
Capperi q.b.  
Olive verdi denocciolate q.b.  
1 spicchio d'aglio  
Olio extravergine di oliva  
Sale e pepe q.b.  
Prezzemolo q.b.

## Preparazione

Tritare finemente i capperi e in quarti i pomodorini. In una padella antiaderente scaldare per un minuto lo spicchio d'aglio nell'olio extravergine d'oliva. Unire i capperi, le olive e i pomodorini, regolare di sale e pepe e cuocere per qualche minuto così che i pomodorini rilascino il loro succo. Aggiungere le cozze e coprire con un coperchio facendo andare a fiamma vivace. In pochi minuti le cozze inizieranno ad aprirsi e a rilasciare tutto il loro sapore, rendendo il succo ancora più saporito. Quando le cozze si saranno aperte, sgusciarle, tenendone da parte soltanto qualcuna intera per la decorazione del piatto se volete ottenere un effetto ancora più d'impatto. Nel frattempo cuocere in abbondante acqua salata i fusilli. Scolare al dente e terminare la cottura in padella con il condimento. Servire decorando con prezzemolo fresco.





# Filetti di branzino con semi di chia

  
Difficoltà  
Media

  
Dosi  
4

  
Cottura  
30 min

## Ingredienti

360g di Filetti di Branzino Panapesca

50g semi di chia

40g pangrattato

20g mandorle affettate

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Purè di cavolfiore: 500g cavolfiore, 200g patate, ½ l circa di latte, noce moscata, sale, pepe

Verdure di stagione tra cavolfiore, broccoli e spinacino.

## Preparazione

Mescolare il pangrattato con i semi di chia quindi, impanare i filetti di branzino. Nel frattempo preparare il purè di cavolfiore. Sbucciare e lavare le patate e mondare il cavolfiore dividendolo in cimette. Tagliare le patate in spicchi di media grandezza. Raccogliere in una casseruola, versare mezzo litro d'acqua e cuocere per circa venti minuti. Quando il cavolfiore e le patate saranno cotti, frullare il tutto con un frullatore a immersione aggiungendo poco latte alla volta. Riporre di nuovo sul fuoco a calore moderato e continuare la cottura per altri 5/10 minuti. Togliere dal fuoco, regolare di sale e pepe e aggiungere un pizzico di noce moscata grattugiata al momento.

Scaldare una padella con un po' d'olio, adagiare i filetti di branzino e cuocere 5 minuti per lato fino ad ottenere una crosticina dorata.

Servire i filetti di branzino con il purè di cavolfiore, le verdure cotte in padella e guarnire con le lamelle di mandorle.

