

# *Indice*

|  |    |
|--|----|
| PRIMAVERA                              | 41 |
| SGOMBRI                                | 44 |
| Sgummers coi peperoni                  | 46 |
| Sgummers marinati                      | 47 |
| Sgummers in salsa verde                | 48 |
| PAPALINA                               | 50 |
| Papalina fritta                        | 52 |
| Papalina in umido                      | 53 |
| MAGNANELLA                             | 54 |
| Frittata di magnanella                 | 56 |
| Polpettine di magnanella               | 58 |
| TONNETTO                               | 60 |
| Tonnetto profumato sott'olio           | 62 |
| PALAMITA                               | 64 |
| Palamita con le verdure                | 66 |
| FURBI                                  | 68 |
| Moccolotti coi furbetti                | 71 |
| Furbi có l'abbiti                      | 72 |
| BUATTI                                 | 74 |
| Minestra di riso coi buatti            | 76 |
| ROSPO                                  | 78 |
| Rospo allo zafferano                   | 80 |
| Rospo in porchetta                     | 81 |
| Rospo in pottacchio di Marialina       | 82 |
| Trippe di rospo                        | 84 |
| GALERA                                 | 86 |
| Galera in bianco                       | 86 |
| RAZZA                                  | 88 |
| Varacola con le verdure                | 90 |
| Varacola con peperoni e olive strinate | 91 |

|  |     |
|--|-----|
| OCCHIATELLE                                    | 92  |
| Occhiatelle in padella con la cipolla          | 92  |
| CUCCIOLE                                       | 94  |
| Cucciole in umido                              | 96  |
| CUCCIOLETTE E CROCETTI                         | 98  |
| Cucciolette in porchetta della signora Iolanda | 100 |
| SEPPIE   | 102 |
| Seppioline, fave e asparagi di Mauro           | 105 |
| Seppie patate e broccoli                       | 106 |
| Seppie in umido con le patate                  | 108 |
| Risotto con le seppie                          | 109 |
| Seppie coi piselli                             | 110 |
| Seppioline ripiene e ceci passati              | 112 |
| <b>ESTATE</b>                                  | 115 |
| SARDE  | 118 |
| Pasta con le sarde di Lucio                    | 120 |
| Sarde farcite con la ricotta                   | 122 |
| Sarde al forno                                 | 123 |
| SURI   | 124 |
| Suri 'cunniti                                  | 124 |
| COZZE  | 126 |
| Zuppa di muscioli e seppie coi fagioli         | 128 |
| Muscioli ripieni al forno                      | 130 |
| Muscioli in padella                            | 131 |
| Linguine con i muscioli                        | 132 |
| Minestra di ceci e muscioli                    | 134 |
| CANNELLI                                       | 136 |
| Cannelli al forno                              | 138 |
| Cannelli al pomodoro                           | 139 |
| Pasta coi cannelli                             | 140 |
| MERLUZZI                                       | 142 |
| Merlucci 'ndorati di nonna Annunziata          | 144 |

|  |         |
|--|---------|
| Merlucci lessi con le patate           | 145     |
| Merlucci al forno con la crosta        | 146     |
| <b>MORMORE</b>                         | 148     |
| Mormore addormentate di nonna Gloria   | 150     |
| <b>CALAMARI</b>                        | 152     |
| Trufelli ripieni                       | 154     |
| Calamari al forno con patate e cipolle | 156     |
| Calamaretti fritti in crosta croccante | 157     |
| <b>ZANCHETTE</b>                       | 158     |
| Zanchette in padella                   | 158     |
| <br><b>AUTUNNO</b>                     | <br>161 |
| <b>SOGLIOLA</b>                        | 162     |
| Filetti di sogliola al limone          | 165     |
| Linguine al sugo di sogliola           | 166     |
| <b>TRIGLIA</b>                         | 168     |
| Roscioli in umido                      | 170     |
| Roscioli al prosciutto                 | 171     |
| <b>PASSERA</b>                         | 172     |
| Passera in padella con le cipolle      | 172     |
| <b>TESTEGROSSE</b>                     | 174     |
| Testegrosse nel cartoccio              | 177     |
| <b>CEFALI</b>                          | 178     |
| Muielle al limone                      | 182     |
| <b>ROMBO</b>                           | 184     |
| Rombo in padella al rosmarino          | 184     |
| Rombo al forno con patate e olive      | 186     |
| <b>SCORFANO</b>                        | 188     |
| Tagliatelle allo scorfano              | 188     |
| <b>AGORA</b>                           | 190     |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Agore profumate                    | 190 |
| <b>SARDONI</b>                     | 192 |
| Sardoncini marinati                | 194 |
| Spaghetti al sugo di sardoni       | 196 |
| Sardoni all'aceto                  | 198 |
| <br>                               |     |
| <b>INVERNO</b>                     | 201 |
| <br>                               |     |
| <b>VONGOLE</b>                     | 204 |
| Spaghetti con le vongole           | 206 |
| Vongole in padella                 | 208 |
| Vongole ripiene della signora Diva | 210 |
| Vongole e quadrucci all'uovo       | 211 |
| <br>                               |     |
| <b>PANOCCHIE</b>                   | 212 |
| Risotto con le panocchie           | 214 |
| Panocchie ripiene al forno         | 215 |
| Panocchie in bianco                | 216 |
| <br>                               |     |
| <b>PALOMBO</b>                     | 218 |
| Palombo all'aceto                  | 220 |
| <br>                               |     |
| <b>GRANCHIO</b>                    | 222 |
| Bucatini al sugo di granchi        | 224 |
| <br>                               |     |
| <b>OCCHIALONE</b>                  | 226 |
| Occhialone all'agro                | 228 |
| <br>                               |     |
| <b>GRANCEOLA</b>                   | 230 |
| Crocchette di patate e granceola   | 230 |
| <br>                               |     |
| <b>SCAMPI E MAZZANCOLLE</b>        | 232 |
| Scampi alla buzzara                | 234 |
| <br>                               |     |
| <b>ANGUILLA</b>                    | 236 |
| Anguilla sulla raticola            | 239 |
| Anguilla in umido                  | 240 |
| <br>                               |     |
| <b>SAN PIETRO</b>                  | 242 |
| San Pietro in guazzetto            | 242 |

|   |     |
|---|-----|
| OMBRINA   | 244 |
| Ombrina bollita con salsa all'uovo                  | 246 |
| BUSBANE E MORGANI                                   | 248 |
| Busbane o morgani in salsa rossa                    | 248 |
| <b>I CLASSICI</b>                                   | 251 |
| BRODETTO  | 252 |
| Brodetto di Mariano                                 | 256 |
| Brodetto in bianco                                  | 258 |
| Pesce alla Pippo della signora Rosina               | 259 |
| BRODO DI PESCE                                      | 260 |
| Brodo di pesce                                      | 260 |
| SUGO ALLA MARINARA                                  | 262 |
| Taiolini alla marinara                              | 264 |
| Maltagliati al sugo di pesce                        | 266 |
| ARROSTO MISTO DI PESCE                              | 268 |
| Arrosto misto                                       | 268 |
| FRITTO MISTO DI PESCE                               | 270 |
| Fritto misto  | 272 |
| Spiedini fritti di cozze e calamari                 | 273 |
| Anelli di calamari in pastella                      | 273 |
| SARDONI SOTTO SALE                                  | 274 |
| Sardoni sotto sale                                  | 276 |
| Spaghetti con alici e capperi                       | 277 |
| BACCALÀ E STOCCAFISSO                               | 278 |
| Baccalà arrosto                                     | 280 |
| Polenta e baccalà con la cipolla della signora Gina | 281 |
| Baccalà alla Francesco                              | 282 |
| Baccalà con patate e carciofi di nonno Silvano      | 283 |
| Stoccafisso con le patate di Fabrizio               | 284 |
| Glossario   | 286 |
| Bibliografia  | 290 |