

A COLLECTION OF RECIPES

# THE FEAST OF THE SEVEN FISHES

Deeply Italian



ITALIANO / ENGLISH

ENRICA MONZANI | CARLOTTA PANZA | VALENTINA RAFFAELLI | MONICA CAMPAGNOLI  
DOMENICA MARCHETTI | GIULIA SCARPALEGGIA | FABRIZIA LANZA



The Feast of the Seven Fishes is an Italian-American Christmas Eve tradition, represented by an abundant meal spotlighting an array of delicious seafood.

The origin of the Feast can be traced back to the Italian tradition of eating a large and meatless meal on Christmas Eve.

Though you won't hear about "la cena dei sette pesci" in Italy.

Here we call it simply "la vigilia," "La cena della vigilia" or "Il cenone della vigilia". This tradition rooted in the Roman Catholic custom of abstaining from meat on sacrifice days and any Region in Italy has its own special seafood dishes for that occasion.

The number "seven" was attached to the feast long after Italian immigrants arrived in America. As for the exact number of fish dishes being a strict seven, no one quite knows how Italian-Americans landed on that numerical marker. Probably "seven fishes" designation has religious ties, particularly in the Roman Catholic Church's seven sacraments, seven virtues or the "seventh day of rest" from the Bible.

If you asked seven different Italian-American families, there's a good chance you'll get seven different answers as to what dishes are a must have during the feast. It depends on regional influences, family recipes, and personal preferences.

From salted cod to shrimp, calamari, clams, mussels, anchovies, and more, the menu often features a mix of fried, baked, or stewed seafood. Some argue that each course should provide for a different fish, cooked differently.

This year we decided to create a menu for a Christmas Eve Dinner, in the wake of the "Feast of the Seven Fish, selecting 7 traditional Italian fish recipes (often on the table during the Italian Christmas holidays), featuring 7 different fish, cooked in 7 different ways.

All dish hails from a distinct Italian region (Liguria, Piedmont, Veneto/Trentino, Emilia Romagna, Tuscany, Abruzzo, Sicily) and is a heartfelt offering from an Italian food writer deeply immersed in the culinary traditions of her homeland (brief biographies of the seven women who shaped this culinary experience are included after each recipe).

We carefully selected these dishes to create a balanced and harmonious menu, ensuring ease of preparation in the kitchen, never forgetting, though, the complexity of having 7 different seafood dishes on the table.

Please, enjoy this "Christmas capsule" of Italian food traditions, make it yours or just take inspirations, share it with your loved ones and have fun in the kitchen for making your Christmas Eve dinner deeply Italian (whether or not you are actually going to bring on the table 7 fish!)





Il “Banchetto dei Sette Pesci” è una tradizione italo-americane della vigilia di Natale, rappresentata da un grande banchetto dove vanno in scena una serie di portate esclusivamente a base di pesce.

L’origine della festa risale certamente alla tradizione italiana di mangiare un pasto “di magro”, senza carne, la vigilia di Natale in adempimento dei precetti cattolici, anche se in nessuna parte d’Italia si è mai sentito parlare di “Cena dei Sette Pesci”.

Il numero “sette” è stato aggiunto dagli immigrati italiani arrivati in America, non è dato sapere quando. Così come non è chiaro perché il numero dei piatti debba essere proprio sette. Probabilmente il legame è di tipo religioso: sette sono i sacramenti della Chiesa cattolica romana, sette le virtù, settimo il giorno di riposo nella Bibbia.

Non esistono piatti universalmente “immancabili” nel “Feast of the seven fishes”. Ogni famiglia ha le sue ricette: dipendono da influenze regionali, ricette di famiglia e preferenze personali. Si trovano piatti a base di baccalà, gamberi, calamari, vongole, cozze, acciughe, aringhe e molto ancora. E il menu presenta spesso un mix di pesce fritto, cotto o stufato. Alcuni sostengono che ogni portata dovrebbe prevedere un pesce diverso, cucinato in modo diverso.

Questo Natale abbiamo preparato un menu per una Cena della Vigilia, proprio sulla scia della “Festa dei sette pesci” italo – americana, selezionando 7 ricette di pesce tradizionali italiane (spesso in tavola durante le festività Natalizie), che vedono protagonisti 7 pesci diversi, cucinati in 7 modi diversi.

Tutti i piatti provengono da una regione distinta (Liguria, Piemonte, Veneto/Trentino, Toscana, Emilia Romagna, Abruzzo, Sicilia) e le ricette arrivano da sette diverse “food writers” italiane profondamente legate alle tradizioni culinarie della loro terra (brevi biografie delle donne che hanno plasmato questo menù sono incluse dopo ogni ricetta).

Abbiamo selezionato e scelto con cura questi piatti per creare un menu il più possibile equilibrato e armonioso, con un occhio alla facilità di organizzazione in cucina ... sebbene non si possa tacere la complessità di portare 7 diversi piatti di pesce in tavola! Godetevi questa “capsule natalizia” di tradizioni culinarie italiane, fatela vostra o prendete solo ispirazione, divertitevi in cucina e preparate un pranzo della Vigilia facendo il giro dello stivale!

# MENU

## STARTERS

- 5.** Stockfish and potato spread  
(Liguria)
- 8.** Garlic and anchovy sauce  
(Piedmont)
- 11.** Grilled Polenta with marinated herrings  
(Trentino)

## MAIN COURSE

- 14.** Tuna spaghetti a la Bolognese  
(Emilia Romagna)

## SECOND COURSES

- 18.** Gabriella's Christmas Eve Calamari  
(Abruzzo)
- 22.** Oven Baked Sea Bream with Potatoes  
(Tuscany)
- 26.** Double-crust Swordfish Pie  
(Sicily)
  
- 30.** TIME-SCHEDULE

## ANTIPASTI

- 5.** Brandacujun  
(Liguria)
- 8.** Bagna cauda  
(Piemonte)
- 11.** Polenta e renghe  
(Trentino)

## PRIMI

- 14.** Spaghetti al tonno alla Bolognese  
(Emilia Romagna)

## SECONDI

- 18.** Calamari in umido  
(Abruzzo)
- 22.** Pesce all'isolana  
(Toscana)
- 26.** Impanata di pesce spada  
(Sicilia)
  
- 30.** TABELLA DI MARCIA



# BRANDACUJUN

STOCKFISH AND POTATO SPREAD | by Enrica Monzani from Liguria

Brandacujun is a traditional dish from West Liguria. It's prepared with stockfish (occasionally salted cod), potatoes and plenty of extra virgin olive oil.

There are several legends about the origin of the name. The most reliable says that the first part of the name would derive from the Provençal verb "brandare" which means "to shake", because it's essential to thoroughly mix fish and potatoes with vigorous shakes of the lidded pot. The second part of the name might refer to the fact that once upon a time, the task of shaking the pot was reserved for the "cujun" of the group, that is, the least clever.

Il brandacujun è un piatto tradizionale della Riviera di Ponente, preparato con stoccafisso (più raramente baccalà), patate e una generosa dose di olio extravergine d'oliva.

Diverse sono le leggende sull'origine del nome "brandacujun". Secondo la più accreditata la prima parte del nome deriverebbe dal verbo provenzale "brandare" cioè "scuotere", perché il procedimento essenziale per amalgamare pesce e patate prevede vigorose scrollate della pentola chiusa. La seconda parte del nome, invece, potrebbe riferirsi al fatto che una volta il compito di scuotere la pentola era riservato al "cujun" del gruppo, cioè al meno furbo.



## Ingredients

SERVES 4

750 g (1,65 lbs) of pre-soaked stockfish  
1 carrot  
1 celery stalk  
1 small white onion  
500 g (1 lb) of unpeeled potatoes  
1 clove of garlic, crushed  
8 tablespoons of extra virgin olive oil  
4 tablespoons of fresh parsley, chopped  
3 tablespoons of lemon juice  
Salt  
Black pepper

Cut the stock fish in pieces, put it in a shallow wide pan of salted water. Add the washed carrot, celery and onion and boil for about half an hour.

Cover the potatoes in cold salted water and boil until tender with the skin on (maybe 30 minutes). Peel the potatoes while hot and mash with a fork.

Drain the stock fish, separate the bones and skin and mince the cooked fish by hand. Put the potatoes and stockfish in the shallow pan, add the crushed garlic, oil, parsley, lemon juice, a generous grind of black pepper and salt.

Cover the pot with the lid and shake up and down vigorously for a few minutes in order to mix the ingredients well. If you prefer, you can also stir it quickly with a wooden spoon.

Let the mixture rest at least a couple of hours (or even a day) so that the flavors combine, and warm before serving. Serve as a main dish or as an appetizer spread on bread croutons.

## Ingredienti

DOSI PER 4 PERSONE

750 g di stoccafisso già ammollato  
1 carota  
1 costa di sedano  
1 cipolla bianca piccola  
500 g di patate  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
8 cucchiaini di olio EVO  
4 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato  
3 cucchiaini di succo di limone  
Sale q.b.  
Pepe nero q.b.

Tagliate a pezzi lo stoccafisso, mettetelo in una pentola bassa e capiente piena di acqua salata. Aggiungete carota, sedano e cipolla (già puliti) e fate bollire per circa mezz'ora.

Mettete le patate con la buccia in acqua fredda e salata e fatele bollire. Cuocete per 30 minuti o fino a quando saranno tenere. Sbucciate le patate ancora calde e schiacciatele con una forchetta.

Scolate lo stoccafisso, pulitelo da lische e pelle e sminuzzate la carne con le mani. Mettete le patate e lo stoccafisso nella pentola di cottura dello stoccafisso, aggiungete l'aglio schiacciato, l'olio, il prezzemolo, il succo di limone, una macinata di pepe nero e regolate di sale.

Coprite la pentola con il coperchio e scuotetela dal basso verso l'alto (questo è il gesto del "brandare" da cui prende il nome la ricetta) per un paio di minuti, in modo da mantecare bene gli ingredienti. Se preferite, potete anche mescolare velocemente con un cucchiaino di legno.

Lasciate riposare per almeno un paio d'ore (o anche una giornata intera) e riscaldate prima di servire. Potete servirlo come piatto principale oppure come antipasto spalmato su crostini di pane.



# ENRICA MONZANI

A SMALL KITCHEN **IN GENOA**

---

Enrica was born and bred in Genoa, the capital of the Italian Riviera. She is a home cook, a culinary researcher and experience curator, here in Liguria. With the aim of preserving the Ligurian culinary heritage from the dust of time, she makes historical research, visits the remotest corners of her Region, talks to old people (our living patrimony), discovers local producers and artisans and then shares all of it with you.

She writes Ligurian recipes and stories in her blog "A small kitchen in Genoa" and in her Newsletter "Taste of Liguria".

On Instagram you can find her as **@asmallkitcheningenoa**.

She recently published for SimeBooks a bi-lingual cookbook "Liguria in cucina - the flavours of Liguria". She organizes **cooking classes** and **food experience** in Liguria for foreigners and sometimes I consult as a Ligurian food travel designer for private and foreign travel agents.

Enrica è nata e cresciuta a Genova, il capoluogo Ligure. E' una cuoca, una ricercatrice culinaria e organizzatrice di esperienze gastronomiche in Liguria. Per preservare il patrimonio culinario ligure dalla polvere del tempo fa ricerche storiche, visita gli angoli più remoti della mia Regione, parla con gli anziani (il nostro patrimonio vivente), scopre produttori e artigiani locali e poi condivide tutto online e non solo.

Scrive ricette e storie di cucina ligure nel suo blog "A small kitchen in Genoa" e condivide le sue ricerche nella Newsletter "Liguria in Cucina".

Su instagram la trovate come **@asmallkitcheningenoa**.

Di recente ha pubblicato per Sime Books il libro di cucina bilingue "Liguria in Cucina - the flavors of Liguria".

Organizza **corsi di cucina** e **food experience** in Liguria per stranieri e presta consulenze come content creator per aziende agroalimentari italiane.



# BAGNA CAUDA

GARLIC AND ANCHOVY SAUCE | by Carlotta Panza from Piedmont

Fish isn't necessarily the first ingredient one associates with Piemonte, a land-locked region in the north of Italy. However, due to its strategic position along the salt road, plenty of preserved fish - especially anchovies - would cross the region, to the point of being adopted within the local culinary traditions. Another key ingredient of the warm dip (beyond garlic) is oil. The same way Piemonte isn't known for its seafood, it certainly isn't known for its flourishing olive oil production. The oil traditionally used within bagna cauda was in fact walnut oil, of which there was plenty. The dish is traditionally consumed in the coldest months of the year and served in a fujot, a ceramic dish with a candle underneath to keep the sauce warm. Once upon a time, when white truffles were less rare than today, an egg would be cooked in the last remaining drops of bagna cauda and white truffle would be shaved on top of it all to celebrate the end of a successful harvest season.

Il pesce non è necessariamente il primo ingrediente che uno associa al Piemonte, una regione senza sbocchi sul mare nel nord Italia. Tuttavia, a causa della sua posizione strategica lungo la via del sale, parecchio pesce sotto sale - soprattutto acciughe - attraversava la regione, al punto da essere adottato nelle tradizioni gastronomiche locali. Un altro ingrediente chiave della bagna cauda (oltre all'aglio) è l'olio. Come il Piemonte non è noto per i suoi prodotti ittici, non è noto nemmeno per la sua fiorente produzione di olio d'oliva. L'olio tradizionalmente usato nella bagna cauda era infatti l'olio di noci, il quale abbondava. Il piatto viene tradizionalmente consumato nei mesi più freddi dell'anno e servito in un fujot, una ciotola di ceramica con una candela sotto per mantenere caldo l'intingolo. Un tempo, quando i tartufi bianchi erano meno rari di oggi, un uovo veniva cotto nelle ultimi rimanenti gocce di bagna cauda che veniva poi ricoperto di tartufo bianco, per celebrare la fine di una vendemmia di successo.





## Ingredients

SERVES 2 AS A STARTER

6 garlic cloves  
6 small anchovies (or 3 large ones)  
Extra virgin olive oil or walnut oil  
½ a cup of milk

### To serve:

Raw red and yellow peppers  
4 raw cauliflower florets  
1 raw fennel  
1 raw carrot  
Boiled eggs  
Basically any raw vegetable you like, or alternatively  
baked or steamed ones (potatoes, cardoons, jerusalem  
artichokes, onions, celeriac)

Clean the garlic, slice it in half and remove the sprout in the middle cavity (known as the anima in Italian - which literally translates to "spirit"). Slice the garlic into thin slices and place it to simmer in a small pot, covered with milk. Cook until the garlic breaks down into a sort of mash, and the milk has almost completely evaporated.

As the garlic cooks, prepare the vegetables. Wash them thoroughly and proceed in slicing them. Slice the two peppers into thin strips, removing the seeds and white part. Slice the carrot into thin strips and the fennel into eighths. Place them on a wooden serving board, leaving space for the bagna cauda bowl.

Pour in 3 tablespoons of extra virgin olive oil or walnut oil and the anchovies, heat over a medium flame. Mix everything with a spoon until the anchovies dissolve, adding more olive oil if necessary. Once the anchovies have dissolved and the bagna cauda is liquid yet thick, pour it into a bowl and place it in the center of a cutting board adorned with all the raw and cooked vegetables. Top the sauce with a generous dollop of extra virgin olive oil and enjoy!

## Ingredienti

DOSI PER 2 PERSONE COME ANTIPASTO

6 spicchi d'aglio  
6 acciughe piccole (o 3 grandi)  
Olio extra vergine di oliva o olio di noci  
½ tazza di latte

### Per servire:

Peperoni rossi e gialli, crudi  
4 cimette di cavolfiore, crudo  
1 finocchio, crudo  
1 carota, cruda  
Uova sode  
Praticamente qualsiasi verdura cruda che ti piaccia, o  
alternativamente quelle cotte al forno o al vapore (patate,  
cardoni, topinambur, cipolle, sedano rapa)

Pulire l'aglio, tagliarlo a metà e rimuovere l'anima. Affettare l'aglio sottilmente e metterlo a cuocere in una pentola piccola, coperto con latte. Cuocere fino a quando l'aglio non si disfa in una sorta di purè e il latte è quasi completamente evaporato.

Mentre l'aglio cuoce, preparare le verdure. Lavarle accuratamente e procedere con il taglio. Tagliare i due peperoni a strisce sottili, rimuovendo i semi e la parte bianca. Tagliare la carota a strisce sottili e il finocchio in otto. Disponerli in un piatto da portata o un tagliere, lasciando spazio per la ciotola di bagna cauda.

Versare 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva o olio di noci e le acciughe nel pentolino con l'aglio e riscaldare a fuoco medio. Mescolare tutto con un cucchiaino fino a quando le acciughe si dissolvono, aggiungendo più olio d'oliva se necessario. Una volta che le acciughe si sono sciolte e la bagna cauda è liquida ma densa, versarla in una ciotola e metterla al centro del piatto di portata o del tagliere, circondata dalle verdure crude e cotte.

Guarnire infine la salsa con un generoso cucchiaino di olio extra vergine di oliva e voilà!



# CARLOTTA PANZA

## LA PANZA PIENA

---

Carlotta is a pasta-loving, wine-obsessed gastronome (aka a food lover) whose passion for food began in the United Kingdom, at university. Since then she has completed a master's degree in Food Culture, Communication and Marketing at UNISG, lived in the land of truffles and great wines (Le Langhe), New York City, Montalcino (Tuscany) and Milan, home. Her favorite aspect of food is the culture that surrounds it, which has led her to launch two newsletter series: The Italy Deep Dive on local products, recipes and wines and **The Cabinet of Curiosities** which is a space for contributors to share their knowledge and insight on Italian food culture.

She is also the founder of **La Panza Piena**, a website where we celebrate Italy's gastronomic diversity and richness through its recipes, producers, restaurants and shops. Here you can also find our interactive map, on which you can find all of our recs for where to eat and shop for food around Italy and beyond.

Carlotta è una gastronomo amante della pasta, ossessionata dal vino (alias un amante del cibo) la cui passione per il cibo è iniziata nel Regno Unito, all'università. Da allora ha conseguito un Master in Food Culture, Comunicazione e Marketing presso UNISG, vissuto nella terra del tartufo e dei grandi vini (Le Langhe), New York, Montalcino (Toscana) e Milano, casa.

Ciò che le piace di più del cibo è la cultura che lo circonda, che l'ha portata a lanciare due serie di newsletter: Italia Deep Dive su prodotti locali, ricette e vini e **The Cabinet of Curiosities** che è uno spazio dove diversi autori condividono la loro conoscenza e comprensione della cultura alimentare italiana.

E' anche la fondatrice de **La Panza Piena**, un sito web dove si celebra la diversità e la ricchezza gastronomica dell'Italia attraverso le sue ricette, i produttori, i ristoranti e i negozi. Qui puoi anche trovare la mappa interattiva, su cui puoi trovare tutti consigli su dove mangiare e acquistare cibo in tutta Italia e oltre.



# POLENTA E RENGA

GRILLED POLENTA WITH MARINATED HERRINGS | by Valentina Raffaelli from Trentino



It is a typical dish of Verona, linked to the tradition of the beginning of Lent, which has spread over time also north of Verona, in Trentino.

In the area of Parona, at the gates of Valpolicella, along the banks of the Adige river, they used to stop the merchant boats because during the holidays it was forbidden to cross the city. In that wait, the boatmen stopped to refresh themselves in the inns along the river, paying with part of the goods transported, including the smoked herrings of the northern seas. A poor fish that in the taverns of the area learned to cook in such an extraordinary way that in the days of Lent it became customary to go to Parona to eat herrings (renga, in Veronese dialect) with polenta brustolà (grilled) and wine of Valpolicella.

If you marinate the herring according to the recipe given here, you can keep it for weeks; this is why this preparation has spread to lands far from the sea where the fish hardly arrived and has found wide use in the so-called lean days in which meat and other animal derivatives were prohibited by religious precepts.

You can also eat on bread, but the polenta croutons are a delicacy and match perfectly.

E' un piatto tipico del veronese, legato alla tradizione dell'inizio della Quaresima, che si è diffuso nel tempo anche a nord di Verona, in Trentino.

Nella zona di Parona, alle porte della Valpolicella, lungo le sponde dell'Adige, erano soliti sostare i barconi mercantili perché durante i giorni di festa era vietato l'attraversamento della città. In quell'attesa, i barcaioi si fermavano a rifocillarsi nelle locande lungo il fiume, pagando con parte della merce trasportata, tra cui le aringhe affumicate dei mari del nord. Un pesce povero che nelle osterie della zona impararono a cucinare in maniera così straordinaria che nei giorni di Quaresima divenne consuetudine recarsi a Parona per mangiare arringa (renga, in dialetto veronese) con polenta brustolà e vino della Valpolicella.

Marinate secondo la ricetta riportata qui, le aringhe si conservano per settimane, motivo per cui questa preparazione si è diffusa in terre distanti dal mare dove il pesce difficilmente arrivava e ha trovato largo utilizzo nei cosiddetti giorni di magro in cui la carne e altri derivati animali erano vietati da precetti religiosi.

Si possono mangiare anche sul pane, ma i crostini di polenta sono una prelibatezza e si sposano alla perfezione.

## Ingredients

SERVES 4

3 fresh herrings  
1/2 cup / 120 ml dry white wine  
¼ cup / 60 ml of extra virgin olive oil  
2 cloves of garlic  
1 bay leaf  
Sea salt  
8 slices of polenta made the day before

In general this recipe is all about hopping back in time; in addition to the polenta, which we have just seen, also the preparation of herring will have to start the day before when you will eat it because they require a marinade time of at least 24 hours, although the ideal would be to prepare them at least a few days before.

Buy fresh herrings, wash, scale and cut into small pieces. Roast them for a few minutes, the ideal would be on the embers, but alternatively also on a hot pan will be fine. No need to add oil, herring is a very fat fish, so wait for the pan to be done, then put the pieces of herring on one side for a minute and then on the other. Prepare a marinade with: a glass of white wine vinegar, half a glass of extra virgin olive oil, two cloves of garlic cut into thin slices, a bay leaf and a teaspoon of salt. Dip the pieces of herring as you remove them from the pan and let stand for at least 24 hours, preferably for two to three days.

Prepare the polenta the day before when you intend to prepare this dish. With the leftover polenta, make rectangular slices about a centimeter thick. Toast them on a hot grill (a steak pan will be fine) on both sides, then arrange them on a plate and lay a few pieces of marinated herring on each slice.

Bon appetit!

## Ingredienti

DOSI PER 4 PERSONE

3 aringhe fresche  
1 bicchiere di aceto di vino bianco  
1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva  
2 spicchi di aglio  
1 foglia di alloro  
Sale fino  
8 fette di polenta del giorno prima

In generale questa ricetta è tutta un saltellare avanti indietro con il tempo; oltre alla polenta, che abbiamo appena visto, anche la preparazione delle aringhe dovrà iniziare il giorno precedente a quando la si mangerà perché richiedono un tempo di marinatura di almeno 24 ore, anche se l'ideale sarebbe prepararle almeno qualche giorno prima.

Acquistate aringhe fresche, lavatele, squamatele e tagliatele a pezzetti. Arrostitole per qualche minuto, l'ideale sarebbe sulle braci, ma in alternativa anche su una padella ben calda andrà bene. Non serve aggiungere olio, le aringhe sono pesci molto grassi, quindi aspettate che la padella sia dovete, quindi appoggiate i pezzetti di aringa da un lato per un minuto e poi dall'altro. Prepare una marinatura con: un bicchiere di aceto di vino bianco, mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, due spicchi di aglio tagliati a fettine sottili, una foglia di alloro e un cucchiaino di sale. Immergete i pezzi di aringa a mano a mano che li togliete dalla padella e lasciate riposare per almeno 24 ore, meglio se per due tre giorni.

Prepare la polenta il giorno prima in cui intendete preparare questo piatto. Con la polenta avanzata, fate delle fette rettangolari dello spessore di circa un centimetro. Abbrustolitele su una griglia ben calda (una bistecchiera andrà benissimo) su entrambi i lati, quindi disponetele su un piatto e adagiate qualche pezzo di aringa marinata su ogni fetta.

Buon appetito!





# VALENTINA RAFFAELLI

VALENTINA **RAFFAELLI**

---

Valentina Raffaelli, born and bred in Trentino, after more than 13 years in Amsterdam, has just returned to Italy.

Graduated in architecture and design, she defines herself today as a cook and culinary explorer.

She deals with research and awareness of important issues such as food waste and scraps, understood not only as what we throw away, but especially for what we do not consider.

For Corraini Publisher she published *Herbarium Taste* in 2015, a graphic manual of nutritional principles of fruit and vegetables, *ITALIAN SCRAPS*, in 2020, a reflection on the use of meat and fish waste in traditional Italian cuisine, and *ITALIAN SCRAPS 2* at the end of 2022, a journey of discovery of Italian markets from North to South to discover lesser-known vegetables and local varieties.

For Guido Tommasi Publisher she has just released *SALADS FOR ONE YEAR*, an ode to biodiversity enhanced in salads to be prepared in all seasons.

He collaborates with several restaurants and companies in the food industry, in Italy and abroad, as a creative culinary.

Her website is [www.valentina-raffaelli.com](http://www.valentina-raffaelli.com) and on Instagram you can find her as [@valentina.raffaelli](https://www.instagram.com/valentina.raffaelli)

Valentina Raffaelli, trentina di origine, dopo oltre 13 anni ad Amsterdam, è appena rientrata in Italia.

Laureata in architettura e design, si definisce oggi una cuoca ed esploratrice culinaria.

Si occupa di ricerca e sensibilizzazione di tematiche importanti quali lo spreco alimentare e gli scarti, intesi non soltanto come ciò che buttiamo, ma soprattutto per quello che non consideriamo.

Per Corraini ha pubblicato *Herbarium Taste* nel 2015, un manuale grafico di principi nutritivi di frutta e verdura e *SCARTI D'ITALIA*, nel 2020, una riflessione sull'utilizzo degli scarti di carne e pesce nella cucina tradizionale italiana, e *SCARTI D'ITALIA 2* a fine 2022, un viaggio di scoperta dei mercati italiani da Nord a Sud alla scoperta di ortaggi meno noti e varietà territoriali autoctone.

Per Guido Tommasi è appena uscito *INSALATE PER UN ANNO*, un inno alla biodiversità esaltata in insalate da preparare in tutte le stagioni.

Collabora con diversi ristoranti e aziende del settore alimentare, in Italia e all'estero, come creativa culinaria. Il suo sito è [www.valentina-raffaelli.com](http://www.valentina-raffaelli.com) e su instagram la trovate come [@valentina.raffaelli](https://www.instagram.com/valentina.raffaelli)

# SPAGHETTI ALLA BOLOGNESE

TUNA SPAGHETTI A LA BOLOGNESE | by Monica Campagnoli from Emilia Romagna

There are two recipes for spaghetti Bolognese. The first and most famous is the one from overseas with meat. It is a recipe linked to the context of Italian emigrants who cooked with the ingredients available to them, mixing and overlaying memories that time and distance had made somewhat blurred. The second one belongs to the local tradition and is one of the best-kept secrets of the Bolognese home cooks. The real spaghetti of Bologna exist and are prepared with tuna.

The decision of the Academy of Italian Cuisine to register the original recipe at the Bologna Chamber of Commerce (2018), along with ragù and tortellini, is an explicit admission of the dish's popularity.

Since Bologna is far from the sea, you might think that this is a gastronomic anomaly. It isn't, there is an historical reason. You should know that Bologna used to have a system of navigable canals like Venice.

The Bolognese people cooked tuna, cod, and eel since the Middle Ages. But to talk about a recipe from Bologna called spaghetti with tuna, we have to wait a while. In the late 19th century, Frenchman Appert invented airtight cans to market tuna in oil, which was cheaper and easier to cook than dried tuna. At that point, distinct elements converge to create a new Bolognese recipe in the early 1900s. The main factors that contributed to the spread of the dish are the low cost of ingredients, their easy sourcing, and the need to follow the Catholic precept of abstinence from meat on the days prescribed by the rites. The simplicity of that homemade preparation has not found acceptance on the menus of the city's restaurants. And in this way, they limited the knowledge of the dish outside the territorial borders.

Esistono due ricette di spaghetti alla Bolognese. La prima e più famosa è quella che nasce Oltreoceano nel contesto degli Italiani immigrati in America. La seconda fa parte del repertorio gastronomico della città turrina e si tratta di uno dei segreti meglio custoditi dalle azdore Bolognesi.

I veri spaghetti di Bologna esistono e si preparano con il tonno.

La decisione dell'Accademia della Cucina Italiana di depositare la ricetta originale presso la Camera di Commercio felsinea (2018), insieme a ragù e tortellini, è un esplicito riconoscimento della diffusione e dell'identità del piatto.

Quella che a prima vista potrebbe sembrare una anomalia gastronomica, ha origini storiche. Un tempo la turrina era una città navigabile dotata di canali. E quando ancora non poteva esistere alcuna stazione ferroviaria, c'era il porto.

I Bolognesi hanno consuetudine sin dal Medioevo con tonno, baccalà, anguilla e capitone, per citarne alcuni. Ma per parlare di spaghetti al tonno alla Bolognese bisogna aspettare la fine dell'Ottocento, quando il francese Appert inventa le scatole a tenuta stagna per commercializzare il tonno sott'olio, più economico e comodo da utilizzare di quello essiccato.

Alla diffusione del piatto a partire da inizio Novecento contribuiscono proprio il basso costo degli ingredienti, il loro facile reperimento e la necessità di seguire il precetto cattolico di astinenza dalle carni nei giorni previsti dalla liturgia.

La semplicità di questa preparazione casalinga non ha mai trovato accoglienza nei menù dei ristoranti della città che di fatto, non proponendolo, hanno limitano la sua conoscenza fuori dai confini territoriali.





## Ingredients

SERVES 4

1/2 pink or white onion  
30 g butter  
5 generous tablespoons of olive oil  
1 pinch of salt, or one anchovy fillet  
150 g of tomato sauce  
50 g water  
180 g of tuna in olive oil  
320 g of spaghetti  
fresh chopped parsley to taste

Cut the onion into thin slices.

Melt the butter in the olive oil in a pan.

Add the onion, stir, and season with a pinch of salt or an anchovy.

Sauté the onion gently over a low flame and small heat until translucent or for about 5 minutes.

If necessary, add a few tablespoons of water.

Pour the tomato sauce, water, olive oil and continue cooking on low heat for about 15 minutes.

At 5 minutes from the end of cooking time, add the drained and crushed tuna with a fork and stir.

Cook spaghetti al dente in boiling salted water.

Drain, season, and serve.

The original recipe allows two variations: a touch of flavor given by one anchovy. Or from chopped parsley, you can sprinkle fresh on the ready dish.

## Ingredienti

DOSI PER 4 PERSONE

1/2 cipolla rosata o bianca  
30 g di burro  
5 cucchiai generosi di olio d'oliva  
1 pizzico di sale o un filetto di acciuga  
150 g di salsa di pomodoro  
50 g di acqua  
180 g di tonno sott'olio  
320 g di spaghetti  
q.b. di prezzemolo fresco tritato

Taglia la cipolla a fette sottilissime.

In una padella sciogli il burro nell'olio d'oliva e unisci la cipolla, mescola e aggiungi un pizzico di sale o una acciuga.

Soffriggi dolcemente la cipolla su fiamma bassa e fornello piccolo fino a quando diventa traslucida o per 5 minuti. Se necessario, aggiungi qualche cucchiaino di acqua.

Unisci la salsa di pomodoro, l'acqua, ancora olio d'oliva e continua la cottura a fuoco basso per circa 10 minuti. A 5 minuti dalla fine della cottura, aggiungi il tonno scolato e sbriciolato con una forchetta e mescola.

Cuoci al dente gli spaghetti in acqua bollente salata.

Scola, condisci e servi.

La ricetta registrata degli spaghetti al tonno alla Bolognese ammette due varianti: l'aggiunta di un tocco di sapore dato da una acciuga, da sciogliere con la cipolla o nel pomodoro. Oppure dal prezzemolo tritato da spolverare fresco sul piatto pronto.



# MONICA CAMPAGNOLI

**TORTELLINI&CO**

---

Half cook, half historian.

PhD, journalist, cookery teacher and sfogliina.

She cooks and tells traditional recipes and stories about Emilia-Romagna.

Born and raised in Romagna, living in Bologna, where she organizes cooking classes.

She writes with love and care the food blog “Tortellini&Co” and a Newsletter on Substack.

You can find her on Instagram as @tortelliniandco.

Metà storica, metà cuoca, sfogliina appassionata.

Monica cucina e racconta ricette e storie della Via Emilia.

Nata in Romagna, vive a Bologna dove organizza corsi di cucina.

Scrive con cura e amore il blog “Tortellini&co” e la Newsletter “Fritto Misto” su Substack. Su Instagram la trovate come @tortelliniandco.



# CALAMARI IN UMIDO DI GABRIELLA

GABRIELLA'S CHRISTMAS EVE CALAMARI | by Domenica Marchetti from Abruzzo

Unlike many Italian-American families, mine did not celebrate the “Feast of the Seven Fishes.” My mother, Gabriella, was from Chieti, Abruzzo. She had never heard of this ritual and found the idea of counting the variety of fish brought to the table on Christmas Eve a little silly. And yet, we always had a seafood feast on la Vigilia. She wouldn't have it any other way. Among the dishes she made: fedelini with tuna and tomato sauce; baccalà, both fried and stewed in tomatoes; fried skate wings; oven-roasted eel; and scampi “in padella.”

But the star of the show, the dish everyone loved above the others, were Gabriella's Christmas Eve calamari—the rings and tentacles of squid gently stewed to tenderness in a wine-enriched tomato sauce. My sister and I called them “creepy crawlers” when we were little, a nickname I believe our father came up with. We thought they were strange and wonderful, and we looked forward them, and to the entire seafood dinner, every year. I don't cook nearly as much fish and seafood as my mother used to on Christmas Eve, but I still make “creepy crawlers.” It wouldn't be la Vigilia without them.

A differenza di molte famiglie italo-americane, la mia non celebrava la “Festa dei Sette Pesci”. Mia madre, Gabriella, era di Chieti, Abruzzo. Non aveva mai sentito parlare di questo rituale e trovava l'idea di contare la varietà di pesce portato in tavola la vigilia di Natale un po' stupido. Eppure, abbiamo sempre celebrato la Vigilia con una cena a base di pesce. Lei non avrebbe mai fatto diversamente. Tra i piatti c'erano: Fedelini con tonno e salsa di pomodoro; baccalà, sia fritto sia stufato in pomodori; ali di razza fritte; anguilla arrosto al forno e scampi “in padella.”

Ma la star dello spettacolo, il piatto che tutti amavano sopra ogni cosa, erano i calamari della vigilia di Natale di Gabriella: anelli e tentacoli di calamari dolcemente stufati in una salsa di pomodoro profumata al vino. Io e mia sorella quando eravamo piccole li chiamavamo “striscianti inquietanti”, un soprannome che credo abbia inventato nostro padre. Pensavamo che fossero strani e meravigliosi e ogni anno non vedevamo l'ora di mangiare loro e l'intero banchetto. La Vigilia di Natale non cucino neanche lontanamente tutto il pesce che cucinava mia madre, ma faccio sempre gli “striscianti inquietanti.” Non sarebbe la Vigilia senza di loro.



photo: William Meppem

## Ingredients

SERVES 4 TO 6

2 pounds (1 kg) cleaned calamari, both sacs and tentacles  
3 tablespoons extra-virgin olive oil  
1 large yellow onion, halved and thinly sliced  
2 large cloves garlic, passed through a garlic press  
or mashed in a mortar  
1/2 teaspoon fine sea salt  
Generous pinch of peperoncino (crushed red pepper  
flakes)  
1 teaspoon finely chopped fresh oregano  
1/4 cup (60 ml) dry white wine  
1 (14-ounce/400 g) can stewed tomatoes  
1 tablespoon red wine vinegar  
1 tablespoon finely chopped fresh flat-leaf parsley

Rinse the calamari and pat them dry. With kitchen scissors, cut the sacs into 1/2-inch- (1-cm-) wide rings. Cut each crown of tentacles in half lengthwise to yield bite-sized pieces.

In a large sauté pan with a lid, heat the olive oil over medium heat. Add the onion and cook, stirring from time to time, for 7 to 8 minutes, or until softened and translucent. In a small bowl, mix together the garlic and salt to form a paste and stir it into the onion. Sprinkle in the peperoncino and oregano. Stir in the calamari and cook for a minute or two, just until they start to turn opaque. Raise the heat to medium-high and pour in the wine. Let the mixture bubble for about a minute, then pour in the tomatoes. When the liquid begins to simmer, lower the heat to medium-low, cover partially, and cook for 30 to 40 minutes, until the calamari are tender.

Uncover and cook for another 15 minutes or so, until the sauce has thickened. Stir in the vinegar, raise the heat to high, and cook for about 2 minutes more. Taste and adjust the seasoning with salt if needed. Remove from the heat and stir in the parsley. Transfer to a warmed serving bowl or deep plate and serve.

## Ingredienti

DOSI PER 4 - 6 PERSONE

1 kg di calamari puliti, sia resta sia tentacoli  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
1 grande cipolla gialla, a fettine sottili  
2 grandi spicchi d'aglio, schiacciati al mortaio  
o nel passa aglio  
1/2 cucchiaino di sale  
1 abbondante pizzico di peperoncino  
1 cucchiaino di origano fresco tritato finemente  
60 ml di vino bianco secco  
400 g di pomodori pelati  
1 cucchiaio di aceto di vino rosso  
1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato

Lavate i calamari e asciugateli. Con le forbici da cucina, tagliate le teste in anelli larghi 1 cm. Tagliare ogni tentacolo a metà longitudinalmente per dividerli in bocconi.

In una padella larga con coperchio, scaldate l'olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungete la cipolla e cuocete, mescolando di tanto in tanto, per 7-8 minuti, o fino a quando sarà morbida e traslucida. In una piccola ciotola, mescolate l'aglio e il sale per formare una pasta e aggiungetela alla cipolla. Cospargete con peperoncino e origano. Aggiungete i calamari e cuocete per un minuto o due, solo fino a quando iniziano a diventare opachi. Alzate la fiamma e versate il vino. Lasciate bollire per circa un minuto, quindi versate i pomodori. Quando il liquido inizia a sobbollire, abbassate il fuoco a medio-basso, coprite parzialmente, e cuocete per 30 a 40 minuti, fino a quando i calamari saranno teneri.

Scoperchiate e cuocete per altri 15 minuti circa, fino a quando la salsa non si sarà addensata. Aggiungete l'aceto, alzate il fuoco e cuocete ancora per circa 2 minuti. Assaggiate e aggiustate di sale se necessario. Togliete dal fuoco e aggiungete il prezzemolo. Trasferite in un piatto caldo o in una zuppiera e servite.





# DOMENICA MARCHETTI

## DOMENICA COOKS

---

Domenica Marchetti is the author of eight books on Italian home cooking, including *The Glorious Pasta of Italy*; *Preserving Italy: Canning, Curing, Infusing, and Bottling Italian Flavors and Traditions*; and, most recently, *Williams-Sonoma Everyday Italian*. Domenica is a former newspaper reporter whose articles and recipes have appeared in *The Washington Post*, *Eating Well*, *Food and Wine*, *Sale e Pepe*, and other publications. She also writes a weekly recipe newsletter on Substack called **Buona Domenica**. Her website is **Domenica Cooks**, and you can find her on Instagram (@domenicacooks).

Domenica Marchetti è autrice di otto libri sulla cucina casalinga italiana, tra cui *The Glorious Pasta of Italy*; *Preserving Italy: Canning, Curing, Infusing, and Bottling Italian Flavors and Traditions*; e, più recentemente, *Williams-Sonoma Everyday Italian*. Domenica è un ex giornalista i cui articoli e ricette sono apparsi su *The Washington Post*, *Eating Well*, *Food and Wine*, *Sale e Pepe*, e altre pubblicazioni. Scrive anche una newsletter settimanale di ricette su Substack chiamata **Buona Domenica**. Il suo sito è **Domenica Cooks**, e potete trovarla su Instagram (@domenicacooks).

# PESCE ALL'ISOLANA

OVEN BAKED SEA BREAM WITH POTATOES | by Giulia Scarpaleggia from Tuscany

I learned to make pesce all'isolana - a very Mediterranean dish whose name translates to something like island style - while exploring the fish markets in Maremma, the southern part of Tuscany. A white fish, such as snapper, sea bream, or sea bass, is usually prepared over a bed of potatoes and cherry tomatoes, with a splash of white wine. In the summer the fish is then covered with quality vegetables like zucchini, eggplants, or carrots, to act like a kind of edible cartoccio, or papillote, that is when the food is put into a folded pouch or parcel and then baked.

In winter, and especially for special occasions like a big family holiday or Christmas, I use just potatoes and onions, and a scatter of joyful cherry tomatoes.

It is a straightforward, simple dish that requires just a little preparation and care to make it perfect. With just one dish, you have a festive main course and a side to accompany it.

**Notes.** Any white fish would work in this recipe: sea bream, sea bass, snapper.

Instead of a whole fish, you can use fish fillets. The roasting time will be reduced, so test them with a kitchen thermometer to check their inside temperature for doneness.

**Variations.** In Puglia, they add a sprinkle of grated Pecorino cheese to this dish, breaking an unwritten rule of the Italian culinary tradition that instructs never to mix cheese and seafood.

Ho imparato a preparare il pesce all'isolana esplorando i mercati del pesce in Maremma. Un pesce bianco, come il dentice, l'orata o il branzino, viene solitamente preparato su un letto di patate e pomodorini, con una spruzzata di vino bianco. In estate il pesce viene poi ricoperto con verdure di stagione come zucchine, melanzane o carote, in modo da creare una sorta di cartoccio.

In inverno, e soprattutto per le occasioni speciali come le grandi feste di famiglia o il Natale, uso solo patate e cipolle, e un po' di pomodorini.

È un piatto semplice e immediato che richiede solo un po' di preparazione e di attenzione per essere perfetto. Con un solo piatto, avrete un secondo festivo e un contorno che lo accompagna.

**Note.** Qualsiasi pesce bianco può andare bene per questa ricetta: orata, branzino, dentice.

Al posto del pesce intero, si possono usare i filetti di pesce. Il tempo di cottura sarà ridotto, quindi verificate la cottura con un termometro da cucina per controllare la temperatura interna.

**Varianti.** In Puglia aggiungono a questo piatto una spolverata di pecorino grattugiato, infrangendo una regola non scritta della tradizione culinaria italiana che prevede di non mescolare mai formaggio e pesce.





## Ingredients

SERVES 4

4 medium potatoes  
2 sea breams, about 500 grams (just over 1 lb) each, scaled and cleaned  
2 cloves garlic, thinly sliced  
Fresh thyme  
½ onion, red or golden, thinly sliced  
1 handful cherry tomatoes, halved  
¼ cup / 60 ml dry white wine  
Extra virgin olive oil  
Fine sea salt  
Freshly ground black pepper

## Ingredienti

DOSI PER 4 PERSONE

4 patate medie  
2 orate, circa 500 grammi ciascuna, squamate e pulite  
2 spicchi d'aglio, tagliati a fettine sottili  
Timo fresco  
½ cipolla rossa o dorata, tagliata a fettine sottili  
1 manciata di pomodori ciliegini, tagliati a metà  
60 ml di vino bianco secco  
Olio extravergine di oliva  
Sale fino  
Pepe nero macinato fresco



Peel and slice the potatoes into even, paper-thin rounds. Slice them as thin as possible, so they will have time to cook while the fish is roasting. Collect the potatoes in a bowl and cover them with cold water. Set aside for 10 minutes

Now prepare the fish. Lightly sprinkle the inside cavity of the fish and the pocket you carved on the back with salt and pepper, add some fresh thyme, the thinly sliced garlic, and finish with a drizzle of olive oil. Repeat with the other fish.

Preheat the oven to 200°C/400°F.

Grease a rimmed baking sheet with olive oil. Drain the potatoes and pat them dry with a clean kitchen towel. Arrange two third of the potatoes on the baking sheet in a single layer. Scatter half of the onion rounds on the potatoes and sprinkle with salt and pepper.

Arrange the two seabreams on top of the potatoes, then cover them with the remaining potato slices. Scatter with the remaining onions and with the halved cherry tomatoes.

Drizzle with olive oil, then season with salt and freshly ground black pepper.

Transfer the seabreams to the hot oven, and roast for about 20 minutes. After 20 minutes, pour the white wine over the fish to keep it moist while cooking, then roast for 15 more minutes, or until you can start smelling a lovely aroma of roasted fish. To double-check the doneness of the fish, use a thermometer inserted into the thickest part of the fish: it should read 65°C/145°F.

It is better to privilege the fish over the potatoes when roasting them, as an overcooked fish will be dry and stringy. So if the fish is ready, remove the tray from the oven and carefully transfer the fish to a warmed serving plate, lifting them with two spatulas.

Check the potatoes: if they are golden brown and cooked through, arrange them next to the fish and serve, otherwise transfer them back into the oven to finish cooking. In the meantime, you can slice the fish into fillets.

Serve the fish accompanied by the potatoes.

Sbucciate e tagliate le patate a rondelle uniformi e sottili. Tagliatele il più sottile possibile, in modo che abbiano il tempo di cuocere mentre il pesce arrostisce. Raccogliete le patate in una ciotola e copritele con acqua fredda. Mettetele da parte per 10 minuti.

Ora preparate il pesce. Cospargete leggermente la cavità interna del pesce e la tasca che avete inciso sul dorso con sale e pepe, aggiungete del timo fresco, l'aglio tagliato a fettine sottili e terminate con un filo d'olio. Ripetete l'operazione con l'altro pesce.

Preriscaldate il forno a 200°C.

Ungete d'olio extravergine d'oliva una teglia da forno. Scolate le patate e asciugatele con un canovaccio da cucina pulito. Disponete due terzi delle patate sulla teglia in un unico strato. Distribuite metà delle cipolle a rondelle sulle patate e cospargete di sale e pepe. Sistemate le due orate sopra le patate, quindi copritele con le fette di patate rimanenti. Ricoprite con le cipolle rimanenti e cospargete i pomodorini tagliati a metà nella teglia.

Condite con olio extravergine d'oliva, sale e pepe nero macinato al momento.

Trasferite le orate nel forno caldo e fatele cuocere per circa 20 minuti. Dopo 20 minuti, versate il vino bianco sul pesce per mantenerlo umido durante la cottura, quindi arrostitelo per altri 15 minuti, o finché non si sentirà un delizioso aroma di pesce arrostito. Per verificare il grado di cottura del pesce, utilizzare un termometro inserito nella parte più spessa del pesce: deve segnare 65°C.

Quando si cuoce il pesce è meglio privilegiare la sua cottura a quella delle patate, perché un pesce troppo cotto risulterà secco e stopposo. Quindi, se il pesce è pronto, togliete la teglia dal forno e trasferite con cura il pesce su un piatto da portata riscaldato, sollevandolo con due spatole.

Controllate le patate: se sono dorate e cotte, disponetele accanto al pesce e servitele, altrimenti rimettetele in forno per terminare la cottura. Nel frattempo, potete sfilettare il pesce. Servite il pesce accompagnato dalle patate.



# GIULIA SCARPALEGGIA

**JUL'S** KITCHEN

---

Giulia Scarpaleggia is a Tuscan-born and-bred home cook. She is a food writer, podcaster, and cooking school instructor who has written six cookbooks about Italian cuisine. Her blog, **Juls' Kitchen**, was named by *Saveur* as 2019's best food culture blog. Giulia lives in Tuscany in her family country house with her husband, photographer Tommaso Galli, and daughter, Livia. Their latest cookbook is *Cucina Povera, The Italian Way of Transforming Humble Ingredients into Unforgettable Meals*, published for Artisan Books.

Find her on Instagram at [@julskitchen](https://www.instagram.com/julskitchen) and via her newsletter at [www.lettersfromtuscany.com](http://www.lettersfromtuscany.com).

Giulia Scarpaleggia è nata e cresciuta in Toscana e da sempre ama cucinare. È una food writer, podcaster e insegnante di cucina che ha scritto sei libri di cucina italiana. Il suo blog, **Juls' Kitchen**, è stato nominato da *Saveur* il miglior Blog di cultura alimentare del 2019. Giulia vive in Toscana nella casa di campagna di famiglia con il marito, il fotografo Tommaso Galli, e la figlia Livia. Il loro ultimo libro di cucina è *Cucina Povera, The Italian Way of Transforming Humble Ingredients into Unforgettable Meals*, pubblicato per Artisan Books.

Puoi iscriverti alla sua newsletter su [www.lettersfromtuscany.com](http://www.lettersfromtuscany.com) e seguirla su Instagram come [@julskitchen](https://www.instagram.com/julskitchen).

# IMPANATA DI PESCE SPADA

DOUBLE-CRUST SWORDFISH PIE | by Fabrizia Lanza from Sicily

Swordfish and tuna are the two “aristocratic” fishes of Sicily and, not surprisingly, they became the stars of imposing dishes like this impanata, a rich, slightly sweet pastry filled with chunks of fish, olives, capers, and fried rounds of zucchini. Originally from the coastal city of Messina, where swordfishing was treated as an art, this is an elaborate recipe, yes, but one that satisfies on a very deep level. Consider serving this with a big green salad or sautéed greens.

Pesce spada e tonno sono i due pesci “aristocratici” della Sicilia e, non a caso, sono diventati i protagonisti di piatti imponenti come questa impanata, una pasta frolla ricca, leggermente dolce, ripiena di pesce a tocchi, olive, capperi e fette di zucchine fritte. Originaria della città costiera di Messina, dove il pesce spada veniva trattato come un’arte, è una ricetta elaborata, sì, ma che soddisfa ad un livello molto profondo. Si consiglia di servire questo piatto con una grande insalata verde o con verdure saltate.



photo: Guy Ambrosino



## Ingredients

SERVES 4

For the dough:

4  $\frac{3}{4}$  cups (570 g) all-purpose flour  
 $\frac{3}{4}$  cup (200 g) lard, plus more for greasing the pan  
 $\frac{1}{4}$  cup (50 g) sugar  
Finely grated zest of 1 orange  
 $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) white wine  
1 large egg  
1 large egg yolk  
Pinch of fine sea salt  
 $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) water, or as needed

For the filling:

1 medium onion, diced  
3 small stalks (70 g) celery, diced  
8 tablespoons olive oil  
 $\frac{1}{4}$  cup (50 g) estratto or other good-quality tomato paste  
 $\frac{1}{2}$  cup (120 ml) white wine  
 $\frac{1}{2}$  cup (100 g) black olives, pitted and finely chopped  
 $\frac{1}{3}$  cup (50 g) capers, rinsed  
Fine sea salt  
Freshly ground black pepper  
1  $\frac{1}{3}$  pounds (600 g) boneless swordfish fillets, cut into  
1-inch (2.5 cm) cubes  
1  $\frac{1}{3}$  pounds (600 g) zucchini, sliced  $\frac{1}{4}$  inch thick

## Ingredienti

DOSI PER 4 PERSONE

Per la pasta:

570 g farina  
200 g di lardo, più quello necessario per ungere la padella  
50 g zucchero  
Scorza finemente grattugiata di 1 arancia  
60 ml vino bianco  
1 uovo grande  
1 grande tuorlo d'uovo  
Un pizzico di sale  
60 ml acqua, o come necessario

Per il ripieno:

1 cipolla media, a dadini  
3 gambi piccoli (70 g) sedano, tagliato a dadini  
8 cucchiaini di olio d'oliva  
50 g di concentrato di pomodoro  
120 ml vino bianco  
100 g olive nere, snocciolate e tritate finemente  
50 g capperi, sciacquati  
Sale  
Pepe nero macinato di fresco  
600 g di filetti di pesce spada disossati e tagliati a cubetti di  
circa 2 cm  
600 g di zucchine, a rondelle di circa 1/2 cm.

First, make the dough: In a large bowl, combine the flour, lard, sugar, orange zest, wine, the whole egg and egg yolk, and salt. Mix until it comes together into a ball, adding a little water only if you need it to help the dough come together. Divide the dough in two pieces, one slightly larger than the other and flatten into discs. Wrap each in plastic wrap and refrigerate for about 2 hours.

Make the filling: In a shallow saucepan over medium heat, sauté the onion and celery in 3 tablespoons of the olive oil until the onion softens, about 5 minutes. Dissolve the estratto in the wine, then add the mixture to the pan, along with the olives and capers. Season lightly with salt and pepper. (The olives and capers are quite salty already.) Add the swordfish and cook, stirring occasionally, until the fish begins to turn opaque, about 3 minutes (it will finish cooking in the oven). Remove from the heat and let cool.

Meanwhile, set a wire rack in a sheet pan.

In a separate skillet heat the remaining 5 tablespoons olive oil over medium heat. Working in batches, if necessary, cook the zucchini slices turning once until softened and golden, about 5 minutes. Transfer the zucchini to the rack to drain.

Once the dough has chilled, preheat the oven to 350°F (180°C). Generously grease a 9-inch (25-cm) springform pan. Roll out each piece of dough into a round about ¼ inch (6mm) thick. Drape the larger round across the prepared pan as a bottom crust, pressing the dough into the bottom and up the sides of the pan. Arrange half of the zucchini slices evenly along the bottom of the pastry, then spoon in the swordfish filling. Cover with an even layer of the remaining zucchini. Cover the pie with the smaller dough round and use your finger to crimp all the way around the edge, sealing the top and bottom crust. Prick the top of the pastry with a fork in several places for venting.

Bake until the pastry is golden brown, 40 to 45 minutes. Let cool for 20 minutes on a wire rack before unmolding the pie from the pan.

Serve warm or at room temperature.

Note: the dough can be made up to 1 day ahead and refrigerated.

In primo luogo, preparate la pasta: in una grande ciotola, unite la farina, il lardo, lo zucchero, la scorza d'arancia, il vino, l'uovo intero e il tuorlo e il sale. Mescolare fino a quando non si formerà un impasto liscio. Aggiungete un poco d'acqua se necessario. Dividete l'impasto in due pezzi, uno leggermente più grande dell'altro e appiattitelo in dischi.

Avvolgeteli entrambi in pellicola trasparente e conservare in frigorifero per circa 2 ore.

Fate il ripieno: in una casseruola poco profonda a fuoco medio, soffriggete la cipolla e il sedano in 3 cucchiaini di olio d'oliva fino a quando la cipolla si sarà ammorbidita, circa 5 minuti. Sciogliete l'estratto di pomodoro nel vino, quindi aggiungete il composto nella padella, insieme alle olive e ai capperi. Condite leggermente con sale e pepe (attenzione, olive e capperi sono già abbastanza salati).

Aggiungete il pesce spada e cuocete, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il pesce comincia a diventare opaco, circa 3 minuti (finirà la cottura in forno). Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

Nel frattempo, scaldate i restanti 5 cucchiaini di olio d'oliva in una padella a fuoco medio e fatevi cuocere le zucchine a fette fino a quando non si saranno ammorbidite e dorate, circa 5 minuti. Trasferire le zucchine in un colino a scolare.

Una volta raffreddato l'impasto, preriscaldate il forno a 180 °C. Ungete generosamente una tortiera di circa 25 cm di diametro.

Stendere ogni pezzo di pasta in un tondo di circa ½ cm di spessore. Adagiate il tondo più grande nella tortiera, premendo la pasta dolcemente sul fondo e sui lati. Disponete uniformemente sul fondo metà delle fette di zucchine, poi aggiungete il ripieno di pesce spada e quindi terminate con uno strato uniforme delle rimanenti zucchine.

Coprite la torta con il rotondo di pasta più piccolo e sigillate bene i bordi. Punzecchiate la parte superiore della pasta con una forchetta in diversi punti per far uscire l'aria.

Cuocete fino a quando la pasta sarà dorata, 40 a 45 minuti. Lasciate raffreddare per 20 minuti su una griglia prima di sfornare la torta.

Servite calda o a temperatura ambiente.

Nota: l'impasto può essere preparato fino a 1 giorno prima e conservato in frigorifero.



Fabrizia Lanza is the owner and Executive Director of **Anna Tasca Lanza**, a cooking school established by her mother Anna in 1989 on her family's 200-year-old agricultural estate in the heart of Sicily. For 25 years as an art curator, ultimately directing two museums in the north of Italy before returning to her native Sicily where, over the last decade, has transformed her mother's cooking school into a hub of Sicilian food knowledge and culture. She is the author of *Olive, A Global History*, *Coming Home to Sicily*, and *Tenerumi*. In 2012 she produced short documentary *Amuri: The Sacred Flavors of Sicily* and debuted *Amaro*, a short film about the bitter flavor in Sicilian food and culture in 2020. She just came out with two books in 2023: **The Food of Sicily** for the North American market and **L'ultimo dei Monsù**, a narrative on Sicilian cuisine for Italy.

# FABRIZIA LANZA

**ANNA** TASCA LANZA

---

Fabrizia Lanza è proprietaria e Direttrice Esecutiva di **Anna Tasca Lanza**, una scuola di cucina fondata dalla madre Anna nel 1989 nella secolare tenuta agricola di famiglia nel cuore della Sicilia. Per 25 anni lavora come curatrice d'arte, quindi dirige due musei nel nord Italia prima di tornare nella sua nativa Sicilia dove, nell'ultimo decennio, ha trasformato la scuola di cucina della madre in un centro di conoscenza e cultura culinaria siciliana. È autrice di *Olive, A Global History*, *Coming Home to Sicily* e *Tenerumi*. Nel 2012 ha prodotto il documentario *Amuri: The Sacred Flavors of Sicily* e nel 2020 ha debuttato in *Amaro*, un cortometraggio sul sapore amaro nella cucina e nella cultura siciliana. Esce nel 2023 con due libri: **The Food of Sicily** per il mercato nordamericano e **L'ultimo dei Monsù**, un racconto sulla cucina siciliana per il mercato italiano.



## TIME SCHEDULE FOR A STRESS-FREE FEAST

---

### TWO DAYS BEFORE

Prepare the Tuna sauce for “Spaghetti alla Bolognese”, keep in the fridge.

Prepare marinated herrings preserved under oil

### THE DAY BEFORE

Prepare Brandacujun spread, keep in the fridge

Prepare the puffpastry for Impanata di Pesce Spada, wrap in paper and keep in the fridge

Prepare polenta, pour in a plumcake tin and let cool down in the fridge

### IN THE MORNING

Clean and cut vegetables for “bagna cauda”, soak in water with few lemon juice drops and keep in the fridge

Prepare the stuffing for Impanata di Pesce Spada

Clean the fish to be roasted, keep in the fridge

Toast bread crutons for Brandacujun

Slice and toast polenta

### THREE HOURS IN ADVANCE

Prepare bagna cauda, keep in the pan for reheating to serve hot.

Assamble “Impanata di Pesce spada” and bake, let cool and serve warm/room temperature

Prepare Gabriella’s Calamari, keep in the pan and reheat to serve hot.

Prepare “Brandacujun” crutons and “Polenta e Renga”

Prepare the fish in the baking tray.

Take out of the fridge tuna sauce.

### JUST BEFORE GOING TO THE TABLE

Reheat in a large pan the tuna sauce

Put a pan of water to boil for the pasta

Arrange the vegetables to deep in “bagna cauda”

Start baking the fish as soon as you go to the table

## TABELLA DI MARCIA PER UN BANCHETTO SENZA STRESS

---

### DUE GIORNI PRIMA

Preparare la salsa di tonno per gli “Spaghetti alla Bolognese” tenere in frigo.

Preparare le aringhe marinate sott’olio

### IL GIORNO PRIMA

Preparare il Brandacujun, tenere in frigorifero

Preparare la pasta per l’“Impanata di Pesce Spada”, avvolgere in carta e conservare in frigorifero

Preparare la polenta, versarla in una teglia di plumcake e lasciare raffreddare in frigo

### AL MATTINO

Pulire e tagliare le verdure per la “Bagna cauda”, immergerle in acqua con poche gocce di succo di limone e conservare in frigorifero

Preparare il ripieno per l’ “Impanata di Pesce Spada”

Pulire il pesce da arrostire, tenere in frigo

Preparare i crostini di pane tostato per il Brandacujun

Affettare e grigliare la polenta

### TRE ORE PRIMA

Preparare la Bagna cauda, tenere nella pentola e riscaldare per servirla calda.

Terminare “Impanata di Pesce Spada” e cuocere, lasciare raffreddare, sformare e servire calda/temperatura ambiente

Preparare i “calamari di Gabriella”, tenere in pentola per riscaldarli e servirli caldi.

Preparare i crostini di “Brandacujun” e “Polenta e Renga”

Preparare il pesce nella teglia.

Tirare fuori dal frigo il sugo di tonno.

### POCO PRIMA DI ANDARE A TAVOLA

Riscaldare in una padella grande il sugo di tonno

Mettere una pentola d’acqua a bollire per la pasta

Disporre le verdure da intingere nella Bagna cauda

Infornare il pesce all’isolana