

PRIMI PIATTI

# Lasagne di mare

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Campania](#)

DOSI PER: [8 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [60 min](#)    COTTURA: [85 min](#)    COSTO: [elevato](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Un piatto che sa di festa, mare e tradizione: le **lasagne di mare** sono la scelta raffinata e sorprendente per il tuo prossimo [pranzo della domenica](#) o per stupire gli ospiti. Se cerchi un'alternativa alle classiche versioni di terra – come le intramontabili [Lasagne alla Bolognese](#) o le sfiziose [Lasagne con zucca e salsiccia](#) – **questa ricetta è quello che fa per te**. Questa preparazione unisce la cremosità della [besciamella](#) al gusto intenso di un **ragù di pesce** fatto in casa. Il segreto è nel **fumetto di pesce** preparato con gli scarti dei crostacei, che dà profondità a ogni strato. Rispetto alle tradizionali [Lasagne classiche](#), la versione di mare è più leggera ma ugualmente ricca. Se non hai

tempo, prova le nostre [Lasagne di pesce veloci](#). La preparazione richiede circa un'ora, ma il risultato vale l'attesa! Se ami variare, prova anche le [Lasagne al pesto](#) o le [Lasagne al pesto ai 4 formaggi](#).

## INGREDIENTI PER IL FUMETTO DI PESCE

GAMBERI teste e carapaci -  
SCAMPI teste e carapaci -  
CIPOLLA piccola - 1  
POMODORINI 4  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
ACQUA 500 gr  
SALE

## INGREDIENTI PER IL RAGÙ DI PESCE

SALSA DI POMODORO 800 gr  
COZZE 500 gr  
CALAMARI 200 gr  
SEPIE 200 gr  
GAMBERI 200 gr  
SCAMPI 200 gr  
SCALOGNO 1  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
PEPERONCINO 1 pizzico  
PEPERONCINO 1 pizzico  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE

## INGREDIENTI PER LE LASAGNE DI MARE

SFOGLIE DI PASTA FRESCA ALL'UOVO  
250 gr  
BESCIAMELLA 600 gr  
GRANA PADANO GRATTUGIATO 50 gr

# COME FARE IL FUMETTO DI PESCE

**1 Pulisci il pesce.** Questo è il primo passo. Pulisci gamberi e scampi, conservando tutte le teste e i gusci (carapaci). Pulisci calamari, seppie e cozze. Tieni tutto il pesce da parte.

**Cuoci il fumetto.** In un pentolino, versa le teste e i carapaci dei crostacei. Aggiungi la cipolla, i pomodorini, il prezzemolo e il sale. Copri con l'acqua.







- 2** Porta a bollore e lascia cuocere per 30-40 minuti. A fine cottura, filtra il brodo con un colino, schiacciando bene le teste per estrarre tutto il sapore.





## COME FARE IL RAGÙ DI PESCE

- 1 Apri le cozze. In una padella capiente con un filo d'olio, metti le cozze pulite. Copri con un coperchio e cuoci a fiamma viva per pochi istanti, giusto il tempo di farle aprire. Tieni da parte sia i molluschi che la loro acqua filtrata.



- 2 Prepara il soffritto. In una casseruola grande, fai rosolare a fiamma dolce un trito di scalogno e aglio con un filo d'olio e il peperoncino.

Cuoci il ragù. Aggiungi al soffritto le seppie e i calamari tagliati a pezzetti e falli rosolare a fiamma viva per un paio di minuti. Aggiungi la salsa di pomodoro e un mestolo

abbondante del fumetto di pesce che hai preparato. Copri e lascia cuocere per circa 30 minuti, aggiungendo altro fumetto se il sugo si asciuga troppo.







**3** Aggiungi il resto del pesce. Trascorsi i 30 minuti, unisci al sugo i gamberi, gli scampi e le cozze (con la loro acqua). Prosegui la cottura per soli 3-4 minuti, giusto il tempo di cuocere i crostacei. Spegni il fuoco e completa con il prezzemolo fresco tritato.





# COME FARE LE LASAGNE DI MARE

- 1 "Sporca" il fondo della pirofila con un mestolo di besciamella e uno di ragù. Crea un primo strato con le sfoglie di lasagna.





**2** Continua alternando gli strati: sfoglia, ragù, besciamella e una spolverata di Grana Padano. Prosegui così per 3-4 strati, terminando con ragù, besciamella e abbondante Grana.

Cuoci in forno statico già caldo a 180°C per circa 35-40 minuti.

Una volta pronte, sforna le lasagne e – passaggio fondamentale – lasciale riposare per 15-20 minuti prima di tagliarle. In questo modo si compatteranno e riuscirai a fare delle fette perfette.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per il Ragù Intenso:** Il segreto è nella preparazione del fumetto di pesce. Non gettare mai teste e carapaci di scampi e gamberi! Cuocendoli con prezzemolo, pomodorini e cipolla, otterrai un brodetto saporitissimo che è l'anima del tuo ragù. Se non usi i crostacei, fai comunque un fumetto con altre teste di pesce.

**Riduzione dello Spreco:** Se non hai pesce fresco, puoi utilizzare un misto scoglio surgelato di buona qualità per il ragù di mare

**Consiglio anti-sfaldamento:** È fondamentale far assestare le lasagne almeno 15-20 minuti dopo la cottura in forno. In questo modo, il ripieno si compatterà, rendendo il taglio e il servizio molto più semplici e puliti.

## COME SI CONSERVANO LE LASAGNE DI MARE?

È consigliabile preparare le lasagne di mare e servirle in giornata. Se dovessero avanzare, possono essere conservate in frigorifero, coperte con pellicola trasparente, per un massimo di 2 giorni.

**Congelamento:** Le lasagne possono essere congelate prima della cottura in forno. Al momento della cottura, è meglio cuocerle direttamente da congelate, allungando i tempi di cottura di circa 10 minuti in più.

**Preparazione Anticipata:** Sia il ragù di pesce che la besciamella possono essere preparati comodamente il giorno prima e conservati in frigorifero fino al momento di utilizzarli.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Lasagne Cupcake al salmone: Un'idea originale e monoporzione per servire le lasagne in modo elegante e insolito, ideale per un buffet salato.

Carbonara di mare: Un primo piatto veloce e aromatico, perfetto per chi cerca un sapore di mare più

fresco e mediterraneo.

Cannelloni ricotta e spinaci: Se cerchi un'alternativa di terra, i cannelloni sono altrettanto perfetti per il pranzo della domenica e possono essere preparati in anticipo.