



Pește



METEOR
PUBLISHING 

CUPRINS



ACADEMIA BARILLA	2
PEȘTE	8
Anșoa pané	12
Anșoa marinat cu salată de fenicul	14
Cod sărat à la Vicenza	16
Cod sărat cu cartofi și șofran	18
Biban de mare în „acqua pazza”	20
Biban de mare la cuptor	22
Pește grouper în stil Matalotta	24
Crochete de merluciu	26
File de biban	28
File de ton prăjit	30
Salată cu pește-undițar	32
Salată Mimoza cu macrou	34
Doradă în stil Apulia	36
Doradă cu hribi	38
Căine-de-mare în stil Livorno	40
Pește-spadă în sos <i>salmoriglio</i>	42
Pește-undițar în sos de praz	44
Somon cu cartofi și ouă	46
Dulgher mare cu piure de vinete	48
Sardele umplute	50
Tartar de ton	52
Pește-spadă cu lămâie și capere	54
<i>Amberjack</i> cu crustă de migdale și fistic	56
Barbun umplut cu ardei, linte și Pecorino	58
Midii marinara	60
Scoici Saint Jacques cu cartofi și hribi	62
Scoici Saint Jacques cu piure de mazăre	64
Chec cu creveți și scoici	66

Langustine la cuptor cu fistic	68
Creveți jumbo cu confit de roșii	70
Frigărui cu fructe de mare în sos <i>salmoriglio</i>	72
Șupă pescărească din Adriatica	74
Platou mixt cu pește prăjit	76
Doradă cu sos de ardei și fructe de mare	78
Calamari umpluți	80
Șepie înăbușită	82
Șepie umplută	84
Șepie mică cu mazăre	86
Caracatiță cu cartofi	88
Midii cu cartofi și orez la cuptor	90
Index ingrediente	92

Editată de
ACADEMIA BARILLA

Fotografii
ALBERTO ROSSI

Rețete
CHEF MARIO GRAZIA
CHEF LUCA ZANGA

Texte
MARIAGRAZIA VILLA

Coordonare editorială
Academia Barilla
CHATO MORANDI
ILARIA ROSSI
REBECCA PICKRELL

Grafică
PAOLA PIACCO

PEȘTE



Bogățiile mării care înconjoară Peninsula Italică, precum și ale râurilor și lacurilor din interiorul ei au făcut ca peștele să joace un rol important în tradiția culinară italiană. De-a lungul secolelor, oamenii care trăiau lângă mare sau lângă bazinele de apă dulce au învățat cum să prepare peștele și să-l conserve prin sărare și uscare. Astăzi, colecția de rețete este neprețuită, iar varietatea peștilor care pot fi gătiți este cu adevărat uriașă. Pentru atâtea specii câte există, atât de apă dulce, cât și de apă sărată, există tot atâtea rețete care să le pună în valoare cele mai bune calități. Există pești cu carne albă, cu carne roz sau roșie, care se lasă pregătiți într-o multitudine de variante – de multe ori, doar cu câteva ierburi aromatice pentru a aprecia pe deplin aroma și gustul fructelor de mare. Există crustacee, cu o carne

deosebit de delicată, și mai umilele – dar foarte gustoasele – midii sau scoici.

Peștele este, cu adevărat, una dintre vedetele bucătăriei italiene. Poate fi fiert în aburi, cu zeamă de lămâie și ulei de măsline, poate fi amestecat într-o salată simplă sau poate fi folosit în rețete mai extravagante, cum ar fi delicioasele supe de pește. Poate fi servit ca antreu sau, din ce în ce mai mult, ca fel principal în locul cărnii, atât acasă, cât și la restaurant. Toți acești factori fac din pește piatra de temelie a așa-zisei diete mediteraneene, recomandată tot mai mult de către nutriționiști pentru echilibrul ei și pentru beneficiile aduse sănătății. A fost chiar inclusă de UNESCO în 2010 pe Lista Reprezentativă a Patrimoniului Cultural al Umanității.





Academia Barilla, un centru internațional dedicat conservării și promovării gastronomiei italienești, a selectat 40 de rețete extraordinare pe bază de pește din tradițiile *Bel Paese* („frumoasa țară”, cum își numesc italienii patria). Există rețete ușoare, dar cu o savoare specială. De exemplu, senzaționalul biban de mare în „acqua pazza” sau delicioasele midii Marinara. Există bogata sepie cu mazăre și delicata caracatiță cu cartofi; apetisantele frigărui cu fructe de mare și sos *salmoriglio*, sau aromata doradă cu înveliș de hribi.

Unele dintre aceste rețete au fost atent selecționate din vasta moștenire a bucătărilor locale, cum ar fi faimosul cod ă la Vicenza, o veritabilă delicateseă pentru amatorii de mâncăruri rafinate; supa pescărească adriatică, practic sora geamănă a supei de



pește specifică Mării Tirenene; și incitantul câine de mare ă la Livorno, cu distinctul lui sos de roșii.

Alte rețete însă sunt savuros de italienești, datorită utilizării excelentelor produse locale specifice – de la caperele de Pantelleria până la oțetul balsamic de Modena, de la fisticul sicilian de Bronte până la ciupercile sălbatice – și a artei culinare din *Bel Paese* care știe cum să creeze adevărate capodopere ale gustului: o salată de pește-spadă în fenicul sălbatic; *amberjack* cu crustă de migdale și fistic, servit cu salată de anghinare; fileuri de ton prăjit, cu caponata de vinete și dovlecei. Acest volum este o incursiune printre delicatesele Mediteranei pe care bucătăria italiană le-a celebrat întotdeauna cu inspirație și farmec.

ANȘOA PANÉ

LIBRIS

Timp de preparare: 30 de minute Timp de gătire: 5 minute
Dificultate: redusă

4 PORȚII

400 g **anșoa proaspăt**

1/3 cană (50 g) **făină italiană „00”** sau făină 550

3 **ouă mari**

2 1/4 căni (300 g) **pesmet**

ulei de măsline extra-virgin, pentru prăjit

sare după gust

Curățați peștii, îndepărtând capetele, intestinele și oasele.
Desfaceți-i în două, pe lungime, ca aripile unui fluture, clătiți-i și
lăsați-i să se scurgă. Dați peștii prin făină, apoi prin ouăle bătute și,
la sfârșit, prin pesmet.

Încingeți uleiul într-o tigaie mare. Prăjiți peștii la foc mediu pe
ambele părți până se rumenesc. Scoateți-i pe hârtie absorbantă
să se scurgă și presărați-i cu sare.

Serviți în cornete sau pungă de hârtie ori de folie de aluminiu.

