



LA CUCINA DELL' ESTATE

PESCE

crostacei e molluschi

GIUNTI EDITORE

IL SOLE 24 ORE



Sommario

Fresco e pulito

Il pesce fresco	8
Il pesce surgelato	12
Il pesce conservato	12
La pulitura del pesce	13
Scarti e porzioni	21

Antipasti

Misto mare freddo in gelatina	24
Tortino di bianchetti alla ligure	25
Nidi di branzino al tricolore	26
Farinata, gamberi e pomodorini	28
Insalata di mare calda	30
Involtoni primavera al granchio	32
Sauté di noci con pane arrostito	34
Moscardini in guazzetto	35
Acciughe all'ammiraglia	36
Tortini di salmone e zucchine	38
Alici fresche impacchettate	40
Cozze gratinate aromatiche	42
Vol-au-vent di cicale	44
Ceviche estivo con verdure	46
Spiedini d'ostriche cajun	47
Polpo freddo imbottigliato	48

Primi piatti

Risotto allo scoglio con timo	52
Spaghetti ai totani e basilico	53
Zuppa di maltagliati e vongole	54
Lasagne al sapore di mare	56
Risotto al nero di seppia	58
Spaghetti alle vongole	60
Crema di zucchine e cicale	62
Zuppa di cozze in giallo	64
Pasta con le sarde e finocchietto	66
Tortelli caserecci di pesce	68
Crema di baccalà con polenta fritta	70
Tagliolini bottarga e zucchine con il fiore	72
Paccheri con seppie e piselli	74
Gnocchetti con filetti di pesce	76
Bisque di mazzancolle	78
Tagliolini ai due caviali	80
Zuppa di ceci e moscardini	82
Eliche giganti alla Francesco	84
Zuppa di cereali verdure e capesante	86
Casarecce con ragout di pesce	88
Sedani in bianco alla salsa di tonno	90

Secondi piatti

Salmone con salsa all'erba cipollina	94
Triglie alla livornese con patate	95
Polpettine di pece misto	96
Spigola al sale (metodo francese)	98



Seppie aromatiche alle carote	100	Riso al curry con gamberi	148
Milanesi di melanzane e pesce	102	Farro, rosmarino e coda di rospo	149
Ombrina agli agrumi	104	Tortillas di mare esotiche	150
Aragosta su letto di pomodori	106	Paella di pesce misto	152
Totani in zimino con spinaci	108	Riso pilaf con sogliole	154
Baccalà alla livornese	110		
Sarde marinate in saor	112	<i>Glossario</i>	156
Orata al cartoccio con patate	114	<i>Indice alfabetico delle ricette</i>	158
Stocche alla genovese	116		
Astice alla moda catalana	117		
Polpo e patate in insalata	118		
Salmonc unilaterale con spinacini crudi	120		
Gamberoni al cognac	122		
Torta di sarde con acciugata	124		
Spiedini di mare tropicali	126		
Filotti di parago alle olive	128		
Orata al forno con carciofi	130		
Hamburger di pesce	132		

Piatti unici

Kedgerie indiano rivisitato	136
Ouscus di pesce e verdure	137
Cacciucco toscano veloce	138
Focaccia agli sgombri	140
Nidi di taglierini insalata e gamberi	142
Taliedda di cozze e verdure	144
Calamari ripieni alla Gian Luca	146
Insalata di grano e dentice	147



Ricetta di facile esecuzione



Ricetta di media difficoltà



Ricetta elaborata



Tempo di preparazione e cottura

Se non altrimenti specificato, le dosi consigliate nelle ricette sono indicate per 4 persone.



Fresco e pulito

Il pesce fresco

Per pesce fresco si intende quello acquistato in pescheria o al mercato del pesce e che si presuppone sia stato pescato la notte precedente, senza subire alcun intervento di conservazione se non il mantenimento a temperatura controllata ($-1/2^{\circ}\text{C}$) per impedire l'avvio del naturale processo di deperimento.

Come riconoscere la freschezza

La qualità del pesce fresco dipende da due parametri fondamentali: il periodo dell'anno in cui viene effettuata la pesca e lo stato di freschezza.

Il periodo migliore per acquistare una determinata specie è quello che precede la deposizione delle uova, quando le carni sono più ricche di fosforo e risultano più saporite e delicate. Le proprietà nutrizionali del pesce dipendono dalla sua qualità e quindi dalla sua freschezza. Occorrerebbe poter verificare anche la zona di pesca del prodotto che intendiamo acquistare. Anche il modo in cui viene praticata la pesca ha la sua importanza: le reti a strascico provocano uno forte trauma meccanico sul pescato, al contrario di reti a posta fissa o da circuizione.

Una volta pescato, trattandolo con le dovute norme igieniche,



conservandolo in adeguati imballaggi, sotto ghiaccio a temperature poco superiori allo zero, il pesce si considera commestibile ancora nell'arco di circa cinque giorni. La buona riuscita delle pietanze di cui è ingrediente principale dipende in gran parte dalla sua freschezza. La cucina del pesce è fatta di aromi e sapori, che devono esaltare la delicatezza della carne del pesce senza mai copirla. È importante servirsi da un rivenditore di fiducia. Con un'attenta osservazione di quello che intendiamo acquistare, possiamo renderci conto del "livello di freschezza".

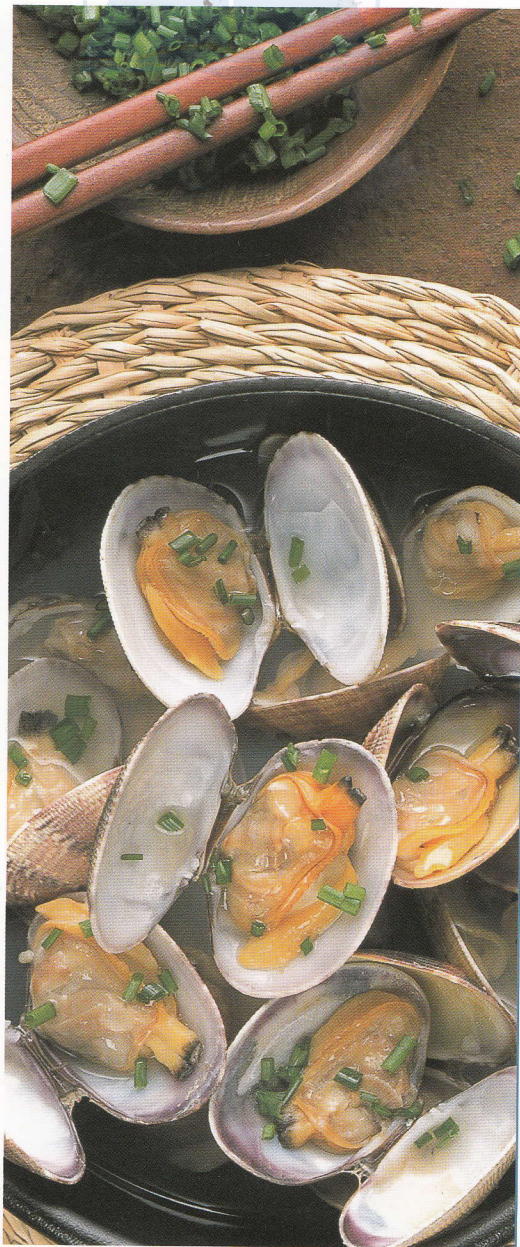
• **Pesci di mare** La pelle: il pesce fresco ha pelle lucente con riflessi metallo-iridescenti; più il tempo passa più tale caratteristica si attenua, la pelle diventa opaca (ma può essere considerato ancora fresco) e infine assume un aspetto viscido, con sfumature grigio-giallastre (evitate di comprarlo). Perciò i pescivendoli usano "rinfrescare" la merce con acqua, meglio se acqua salata, ed esporla sotto forti luci. Un attento esame vi permetterà comunque di non essere ingannati.

Gli occhi: il pesce fresco ha occhio vivace, limpido e convesso; dopo uno-due giorni dalla pesca queste caratteristiche iniziano a svanire. Evitate il pesce con occhio vitreo, infossato, arrossato e ricoperto da una patina biancastra.

Le branchie: devono essere rosse, in tutta la gamma del colore, dal rosa pallido al bordeaux; quando però iniziano a presentarsi rosso mattone, il pesce è al limite della commestibilità e, se sono marroni, è da scartare.

Consistenza della carne: varia da specie a specie, e a seconda della taglia (a una pezzatura maggiore corrispondono carni più





consistenti). Il pesce appena pescato ha comunque corpo rigido e leggermente arcuato (fenomeno che si mantiene più a lungo in esemplari che non hanno subito stress in fase di cattura o in varietà dalle carni sode e compatte); con il passare delle ore la rigidità del pesce si attenua e l'addome si presenta più o meno elastico, diventando poi cedevole e infine flaccido.

Odore del pesce: fino a ventiquattro ore dalla cattura, il pesce non ha un suo odore specifico ma sa di mare, di alghe. Ben presto prenderà il tipico "odore di pesce" (se non è marcato o acido, il prodotto è ancora fresco); con il passare del tempo assumerà una serie di odori dovuti all'ambiente in cui viene conservato e, infine, alla sua degenerazione.

- **Molluschi** Dal corpo molle, privo di struttura ossea, i molluschi si dividono in bivalvi o lamellibranchi (protetti da due conchiglie o valve, tenute insieme da un legamento) e cefalopodi ovvero "con piedi attaccati alla testa" (dal corpo simile a una sacca, da cui sporgono otto-dieci tentacoli).

I cefalopodi freschissimi hanno pelle lucente con colori netti e occhi neri e vividi. Con il passare del tempo la pelle diventa opaca e grigio-giallastra; se invece vengono conservati sotto ghiaccio, assumono da subito una colorazione bianca. Col tempo anche gli occhi diventano opachi. L'odore, inizialmente salmastro, già dopo poco diventerà sempre più sgradevole (l'odore di stantio, tipico del mollusco fresco ma non freschissimo, può essere tolto con un buon lavaggio). Non sempre è però da disprezzare un minimo di "frollatura" per i cefalopodi, poiché li rende più morbidi.



Tutti i bivalvi o lamellibranchi devono invece essere acquistati freschissimi, preferibilmente vivi, e cucinati al più presto. Indice della loro freschezza sono le valve, che devono apparire di colore intenso, lucide e ben serrate o serrarsi non appena stimulate. Soppressa nella mano, la conchiglia deve essere pesante. I molluschi all'interno della conchiglia devono emanare un odore gradevole e salmastro, il corpo deve essere di colore vivido e ben aderente al guscio.

• **Crostacei** La definizione "crostacei" raggruppa gli animali marini il cui corpo è protetto da una corazzina o "crosta" calcarea. Sono forniti di dieci zampe e due antenne; alcuni di loro hanno due chelae che usano a scopo difensivo. Le loro carni delicate e saporite sono ricercate dai buongustai, ma per non avere delusioni occorre acquistarli vivi, poiché si alterano molto velocemente.

I colori del guscio devono essere nitidi e lucenti; man mano che passa il tempo, l'umidità che lo caratterizza diviene una patina grigiasta. Meno è fresco, meno si presenta contratto il tono muscolare del crostaceo: se lo si solleva, gli arti e le antenne sono ciondolanti. L'occhio è nero e limpido, poi via via sempre più opaco e sbiadito; la carne bianco-rosata e soda diventa bianco grigiasta, quindi giallastra e fiaccida. Infine, lungo la coda dei crostacei è possibile distinguere l'intestino, un filamento che negli esemplari freschi è verde e poco evidente mentre in quelli meno freschi diventa più nitido e nero. Scartate senza timore i crostacei che al momento dell'acquisto presentano un odore di ammoniacale, sintomo di scarsa freschezza.





Misto mare freddo in gelatina

200 g di avanzi d'insalata di mare
e/o di pesce
200 ml di brodo vegetale o di pesce
100 ml di yogurt intero
1 zuccina con il fiore
1 carota
8 uova di quaglia
1 confezione di gelatina in fogli (circa 15 g)
1 cucchiaino di vodka
1 ciuffetto di erba cipollina
olio di semi d'arachide
pepe macinato fresco
sale

- Cuocete al vapore la zuccina e la carota e tagliatele a rondelle. Mettete a bagno nell'acqua fredda la gelatina. Ungete uno stampo da budino o stampini monoporzione con un velo d'olio di semi d'arachide.
- Scaldate il brodo di pesce e scioglieteci la gelatina, profumate con la vodka. Coprite il fondo dello stampo con un po' di gelatina e fatela solidificare in frigo. Disponete le rondelle di carota e di zuccina sullo strato di gelatina, ricopritelo con un altro velo di gelatina e rimettete in frigo.
- Frullate gli avanzi di pesce – tenete da parte qualche cozza, vongola e gambero – con lo yogurt, il brodo con la gelatina rimasta, sale e pepe. Versate in stampi monoporzione, mettetle al centro un gambero o una vongola o una cozza e tenete in frigo per 6 ore.
- Per sfornare lo stampo immergetelo per pochi secondi in acqua calda, mettete sopra la bocca dello stampo il piatto e poi rovesciatelo con una mossa decisa. Se non si sfornasse date qualche colpetto sul fondo dello stampo. Guarnite con fili d'erba cipollina e uova di quaglia sode divise a metà.

(Foto della ricetta a pag. 22)



 30 min.

IL VINO

(un bianco morbido aromatico)

Tocai del Collio, Nosiola Trentino



Tortino di bianchetti alla ligure

- Sciacquate bene e delicatamente i bianchetti, fateli scolare perfettamente.
- Sbattete le uova con le foglioline di maggiorana, il sale e il pepe. Scaldate l'olio in una padella, versate le uova sbattute, poi i bianchetti distribuendoli omogeneamente. Cuocete coperto per 4 minuti lasciando il centro del tortino umido.
- Servite in un piatto di portata tiepido guarnito di valeriana lavata e asciugata.

600 g di bianchetti

100 g di valeriana

3 uova

1 rametto di maggiorana

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ligure

pepe nero macinato fresco

sale

(un bianco secco)

Cinque Terre, Gavi, Arneis del Piemonte

IL VINO



20 min.

