



UNA RICCHEZZA TUTTA ITALIANA..... IL PESCE

Sicuramente tra gli alimenti più antichi ma anche più apprezzati per il valore alimentare e il suo sapore : se cucinato con giusti accorgimenti e insaporito con gli aromi più adatti, anche il pesce più povero si trasforma in un piatto gustoso. Cercherò di darvi alcuni suggerimenti affinché risulti gradito anche alle persone che non lo amano tanto. L'importante è che sia sempre fresco !

Per cominciare una salsa di accompagnamento per pesce lesso o all'acqua pazza, che può essere una spigola, un'ombrina, un fragolino o il semplice merluzzo :



SALSA "MOUSSELINE"

Ingredienti : 100 gr di burro

Un cucchiaino di farina

Mezzo bicchiere di brodo di pesce

Mezzo bicchiere di panna

Un tuorlo d'uovo

Qualche goccia di succo di limone

In una casseruola sciogliete un noce di burro e procedete con la farina e il brodo come se doveste fare una besciamella, dopo qualche minuto ponete la casseruola a bagnomaria in un'altra più grande contenente acqua bollente e tenendo quest'ultima su una fiamma moderata, aggiungete il tuorlo d'uovo e il burro rimanente : sbattete energicamente con il frullino in modo da ottenere una salsa morbida e spumosa. Alla fine aggiungete il succo del limone e la panna, mescolate e versate in una salsiera.

E qui di seguito un'altra adatta ad accompagnare filetti di pesce impanati e fritti



REMOULADE SPIRITOSA

Ingredienti . 350 gr di maionese

50 gr di cetriolini sott'aceto

50 gr di capperi sott'aceto

1 scalogno

1 cucchiaino di prezzemolo e dragoncello tritati

½ cucchiaino di senape di Digione

Digione, splendida città della Borgogna, è famosissima per la sua senape, la natura calcarea del suolo produce dei semi di senape particolarmente forti e il verjus (succo d'uva non fermentato) che entra nella produzione della senape, permette di sviluppare l'essenza e la piccantezza dei grani. Se aveste difficoltà a trovarla potete usare una buona senape piccante

Sbucciate lo scalogno e tritatelo nel mixer con le erbe, i cetriolini, i capperi, poi aggiungete la senape e frullate ancora per due minuti, fino ad ottenere una crema. Versate in una coppetta e unite la maionese mescolando bene; copritela con pellicola fino al momento di servire



TRANCI DI TONNO FRESCO CROCCANTI (o pesce spada)

Ingredienti per 4 : 4 tranci di tonno di circa 250 gr ognuno

150 gr di couscous

Succo di un limone

2 uova

Farina, sale, pepe

30 gr di burro, olio extra vergine d'oliva

Per accompagnare : insalatina mista condita con aceto balsamico e olio

Bagnate il couscous con il succo del limone, mescolate bene e lasciate che si ammorbida per circa un'oretta. Intanto preparate i tranci di pesce: lavateli e asciugateli bene. Passateli nella farina, poi nelle uova battute con sale e pepe, e da ultimo nel couscous, premendo bene per ricoprirli uniformemente. In una padella ponete il burro con l'olio, e friggete a fuoco moderato le vostre cotolette. Giratele due volte affinché cuociano all'interno, poi fatele scolare su carta assorbente e servitele con l'insalatina e una delle salse precedenti



BACCALA' CON CIPOLLE E ACCIUGHE

Ingredienti : 1 kg di baccalà

100 gr di acciughe sotto sale

1 kg di cipolle bianche

Sale, pepe, olio extra vergine d'oliva

Aceto, 2 dl di latte

100 gr di mollica di pane

150 gr di provolone

Eliminate dal baccalà la pelle, le eventuali lisce e lasciatelo a bagno mezza giornata, poi lessatelo nel latte per 20 minuti, sgocciolatelo e fatelo asciugare su carta da cucina. Intanto, diliscate e dissalate le acciughe, aprendole a libro e mettetele a bagno in acqua e 3-4 cucchiari di aceto, per 10 minuti : sgocciolateli e metteteli ad asciugare sulla carta da cucina. Affettate sottilmente le cipolle e stufatele a fuoco basso con 5-6 cucchiari d'olio mettendo il coperchio sul tegame, occorreranno circa 30 minuti, poi lasciate scoperto per altri dieci minuti: a questo punto aggiungete le acciughe e fatele disfare,regolate di sale poi spegnete. Ungete una pirofila con l'olio, ponete il baccalà, sopra di esso la cipolle, sopra queste il provolone grattugiato e da ultima la mollica di pane e il pepe. Ancora un filo d'olio e subito in forno già caldo a 180° per 20 minuti



SOGLIOLE ALLA MAITRE D'HOTEL

Ingredienti . 4 sogliole

Il succo di un limone

50 gr di burro

Carta forno, sale, pepe

Burro alla maitre d'hotel : 70 gr di burro morbido

Un ciuffo di prezzemolo tritato

Succo di limone, limone a spicchi

Eliminate la pelle nera dalle sogliole, lavatele, pulitele e mettetele in una teglia con i 50 gr di burro, il succo del limone, sale e pepe, copritele con carta forno e infornatele per 15 minuti. Intanto amalgamate ai 70 gr di burro, un pizzico di sale, il prezzemolo e qualche goccia di limone, mescolate bene. Appena sfornate le sogliole, disponetele nei piatti ponendovi sopra un mucchietto di burro e guarnendo con spicchi di limone



SORPRESE CON SCAMPI

Ingredienti : 40 gr di burro

40 gr di farina

¼ di litro di latte, sale, pepe

24 code di scampi

1 uovo, prezzemolo tritato

Pangrattato

Preparate una besciamella densa con i 40 gr di burro, la farina, il latte, sale e pepe, aggiungete le code di scampi e fate cuocere a fuoco basso, rimestando per 10 minuti. Unite un cucchiaino di prezzemolo tritato e lasciate riposare. Quando sarà freddo, aiutandovi con un cucchiaino formate delle palline (ne verranno circa venti) che passerete nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Friggete in olio bollente e servitele calde



SEPPIE O CALAMARI RIPIENI

*Ingredienti : 4 seppie o calamari (circa 800 gr)
300 gr di spinaci
200 gr di ricotta
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
2 uova
Olio, trito di sedano, carota, cipolla
Salsa di pomodoro
Sale, pepe*

Pulite le seppie, staccate la testa e togliete l'osso interno, poi lavatele e asciugatele. Lessate gli spinaci in pochissima acqua salata, scolateli strizzateli e tritateli finemente : aggiungete ora la ricotta, le uova, il parmigiano e se lo gradite un po' d'aglio e prezzemolo. Riempite le seppie e chiudete la sommità con uno stuzzicadenti. Rosolate in un tegame il trito con l'olio, poi unite qualche bella cucchiata di salsa di pomodoro con un po' d'acqua, sale, pepe. Dopo qualche minuto di cottura adagiatevi le seppie e lasciatele cuocere per circa un'oretta aggiungendo se occorre un pochino d'acqua. Servitele accompagnando con purè di patate. Nel caso voleste condire con il sughetto delle fettuccine aumentate la quantità di salsa.



FILETTI DI PESCE AL VINO

*Ingredienti : 4 filetti di pesce di circa 200 gr ognuno (qualità a piacere)
1 bicchiere di vino bianco
Burro, sale, prezzemolo tritato
1 cucchiaino di farina*

Ungete abbondantemente una pirofila e disponetevi i filetti, bagnate con il vino, salateli e coprite con carta forno unta di burro e coperchio: infornate a 170° per circa 10 minuti. Scoperchiate e unite un cucchiaio di burro impastato con la farina, coprite nuovamente e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Servite accompagnando con la salsina che si sarà addensata e prezzemolo tritato



SPIGOLA ALLE ERBETTE

*Ingredienti : 2 spigole da 400 gr
2 rametti di finocchietto
Prezzemolo, origano fresco
1 limone, una costa di sedano
1 spicchio d'aglio
Olio extra vergine, sale, pepe*

Eviscerate le spigole e lavatele, poi dopo averle asciugate mettete nella pancia di ciascuno, sale, pepe, origano, un rametto di finocchietto, mezzo spicchio d'aglio, mezza costa di sedano e qualche foglia di prezzemolo. Tagliate due grandi fogli di carta forno, ungeteli d'olio e ponete su ognuno una spigola, coprendola con le fettine di limone, ungete ancora di olio e chiudete i cartocci. Poneteli in una teglia e passateli in forno a 170° per 30- 40 minuti

Vorrei ricordare che la spigola è lo stesso pesce che al nord si chiama branzino



.... e ora qualche ricetta della mia Puglia



ALICI E CARCIOFI IN TORTIERA

Ingredienti per 4 :700 gr di alici freschissime

3 carciofi, un limone

150 gr di pangrattato

100 gr di pecorino grattugiato

Un ciuffo di prezzemolo tritato

2 uova

Olio extra vergine d'oliva, sale, pepe

Pulite i carciofi, tagliateli a fettine sottili e passateli in acqua acidulata con limone, poi sbollentateli 2 minuti in acqua salata, scolateli e teneteli da parte. Pulite le alici, evisceratele, eliminate la testa e lavatele bene. Preparate un composto con prezzemolo tritato, pecorino, pangrattato, sale e pepe. Disponete in una tortiera le fettine dei carciofi, spargete metà del composto a base di pangrattato, e quindi le alici. Su tutto il restante pangrattato, abbondante olio e versando pian piano dai lati mezzo bicchiere d'acqua. Sbattete le uova versatele nella tortiera. Infornate a 180° per 30 minuti



COZZE RIPIENE

Ingredienti per 4 :1 kg di cozze pulite

2 spicchi d'aglio

3-4 cucchiari d'olio

300 gr di polpa di pomodoro

5-6 foglie di basilico

2 uova, prezzemolo

50 gr di pangrattato, 50 gr di pecorino grattugiato

Sale

In un tegame rosolate l'aglio nell'olio, aggiungete la polpa di pomodoro, il basilico, un bicchiere d'acqua e lasciate cuocere per 20 minuti circa.

Raschiate un po' i gusci delle cozze per pulirle, lavatele e apritele lasciando le valve attaccate tra loro alla punta. In una terrina sbattete le uova, unite il prezzemolo e l'aglio tritati, il sale, il pecorino e il pangrattato fino ad ottenere un composto morbido. Aiutandovi con un cucchiaio mettete il composto tra le due valve e chiudetele leggermente con spago da cucina . Ponete le cozze nel sugo e lasciate cuocere per 15 minuti.

Nella tradizione barese spesso il pangrattato è sostituito da mollica di pane raffermo ammollata in acqua o latte e strizzata



POLPO E PATATE

*Ingredienti per 4 : 1 polpo da 1 kg
500 gr di patate
1 cipolla, due spicchi d'aglio
Prezzemolo e 2 peperoncini tritati
3 dl di vino bianco
Olio extravergine d'oliva, sale*

Pulite il polpo, eliminate gli occhi e le interiora tagliatelo a pezzi. In una casseruola possibilmente di terracotta, mettete il polpo, le patate sbucciate e tagliate a tocchetti, la cipolla affettata, l'aglio, il prezzemolo e i peperoncini tutti tritati, bagnate con abbondante olio e ponete sul fuoco per 30 minuti a fiamma bassa. Trascorso questo tempo, bagnate con il vino, e continuate la cottura ancora per circa mezz'ora, solo alla fine regolate di sale.

Questo piatto che appartiene alla più antica tradizione marinara è considerato il pasto d'eccellenza dei pescatori ... almeno così tanto tempo fa mi fu presentato da un famoso ristorante della mia città



SGOMBRI CON CAPPERI E ORIGANO

*Ingredienti per 4 : 4 sgombri da 300 gr ognuno
2 spicchi d'aglio, prezzemolo tritato
1 cucchiaino di capperi, origano
5-6 pomodorini al filo o ciliegini
Olio extra vergine d'oliva, sale, pepe*

Aprite a libro gli sgombri, eviscerateli, deliscateli lasciando testa e coda. Stendeteli aperti in una teglia , conditeli con sale, pepe, aglio e prezzemolo tritati, origano, capperi e pomodorini schiacciati: irrorate generosamente con l'olio e infornate a 180° per 15 minuti. Impiattate coprendo con il fondo di cottura.

Lo sgombro è un pesce che pur trovandosi tutto l'anno, d'estate è più gustoso, perché con il caldo la polpa diventa più succosa



BACCALA' CON OLIVE, PINOLI, UVETTA

Ingredienti per 4 : 800 gr di baccalà ammollato

50 gr di uvetta, un cucchiaino di pinoli

150 gr di olive verdi

50 gr di farina

8 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva

3 dl di vino bianco

Un peperoncino, sale,prezzemolo tritato

Mettete a bagno l'uvetta, fate tostare i pinoli in una padellina antiaderente. Sciacquate il baccalà, eliminate eventuali spine, tagliatelo a pezzi e infarinatelo. In un tegame scaldate l'olio con il peperoncino e fatevi rosolare il baccalà che avrete infarinato : lasciate che indori da ambo i lati, unite quindi i pinoli, l'uvetta, le olive denocciolate e spezzettate e una manciata di prezzemolo tritato. Attendete qualche minuto e poi bagnate con il vino, lasciando cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti



TRIGLIE CON PISELLI

Ingredienti per 4 : 1 kg di triglie

700 gr di piselli freschi

Basilico, uno spicchio d'aglio, origano, sale, pepe

300 gr di polpa di pomodoro

150 gr di olive nere snocciolate

Olio extravergine d'oliva

Pulite le triglie, squamatele ed evisceratele : sgranate i piselli e scottateli per 5 minuti in acqua bollente. Strofinare con l'aglio il fondo di una teglia, versatevi uno strato di polpa di pomodoro, delle foglioline di basilico e bagnate con l'olio: adagiate le triglie senza farle accavallare, unite le olive, i piselli e la polpa di pomodoro restante. Salate, pepate, versate ancora un po' d'olio con basilico e un pizzico di origano. Infornate a 170° per 20 minuti



ORATA VESTITA

Qualunque pesce adatto alla cottura in forno va bene per questa preparazione, e dunque spigola, cernia, ombrina, rombo

Ingredienti per 4 : 2 orate da circa 500 gr ognuna

5 grosse patate

2 spicchi d'aglio

Prezzemolo tritato

70 gr di pecorino grattugiato

Olio extravergine, sale, pepe

Pulite il pesce e squamatelo, lavatelo bene sotto il rubinetto. Ungete abbondantemente una teglia con l'olio, coprite con uno strato di patate che avrete precedentemente sbucciato e affettato, salate, spolverizzate con aglio e prezzemolo tritati e metà del pecorino grattugiato. Disponete su questo "letto"

il pesce, salate, pepate, coprite con le patate rimanenti, con il trito di aglio e prezzemolo e il pecorino. Irrorate ancora con olio e infornate a 180° per circa 45 minuti

