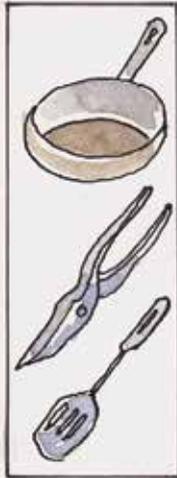


Alberto e Paola Tassinari

Cento astuzie per cucinare il pesce di mare

BACCHILEGA EDITORE



Alberto e Paola Tassinari

Cento astuzie per cucinare il pesce di mare



BACCHILEGA EDITORE

ISBN

978-88-96328-85-9

© 2013 Bacchilega editore

via Emilia 25 - Imola

tel. 0542 31208 - fax 0542 31240

www.bacchilegaeditore.it

e-mail: info@bacchilegaeditore.it

libri@bacchilegaeditore.it

stampato in Italia

dalla Galeati Industrie Grafiche Srl (Imola, novembre 2013)

redazione

Fabrizio Tampieri, Chiara Mazzini

illustrazioni e progetto grafico

Alberto Tassinari

copertina

Alberto Tassinari

I diritti di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati.

Il mare e l'uomo

Si dice da sempre che la principale e più durevole fonte di alimentazione per l'uomo sia il mare.

Questa grande distesa d'acqua, dove l'uomo si sente piccolo e impotente, ci fa credere all'esistenza di mostri e strane creature che vivono nei suoi abissi.

Però, da molti millenni, l'attrazione che l'uomo prova verso il mare va oltre gli animali mostruosi.

Infatti, il mare contiene una vasta gamma di pesci molto appetitosi, leccornie prelibate, che l'uomo può destinare alla sua alimentazione.

Chi non ricorda i pranzi fantastici preparati dal Capitano Nemo nel romanzo di Jules Verne *Ventimila leghe sotto i mari*, oppure non ha mai visto l'arrivo nei porti dei pescherecci pieni di pesci, molluschi, crostacei, che solo a vederli stimolano il nostro appetito e la voglia di cucinarli?

E allora addentriamoci in queste pagine, per conoscere meglio gli abitanti del mare e per spaziare tra le 100 semplici ricette tra le quali scegliere quelle che potranno ispirarci nella preparazione di piatti gustosi e alla portata di tutti.

Sommario

5	Il mare e l'uomo	26	Antipasti e piatti unici
8	I pesci di mare	27	1 - Acciughe marinate
11	Specie protette e periodo in cui è vietato pescare e consumare	28	2 - Marinatura delle acciughe
12	Il pesce surgelato	29	3 - Acciughe marinate al cedro o al limone
13	Buono a sapersi	30	4 - Acciughe marinate con salsa verde
13	Acciuga o alice	31	5 - Baccalà alla bolognese
13	Affogare	32	6 - Bruschetta al pescatore
13	Arrosto	33	7 - Bruschette al salmone
13	Bianchetti	34	8 - Bruschette al tonno
13	Bottarga	35	9 - Canocchie fritte
13	Al cartoccio	36	10 - Capesante al prosecco
14	Dissalare	37	11 - Capesante gratinate
14	Le erbe aromatiche	38	12 - Cozze all'Alberto
14	Alla griglia		13 - Frittelle di gianchetti (bianchetti)
14	Alla mugnaia	39	14 - Gamberoni al sale
14	Pesci magri	40	15 - Insalata allo scoglio
14	Pesci semi grassi	41	16 - Insalata di mare
14	Pesci grassi	42	17 - Lumache di mare
14	Sardina	43	18 - Panzottelle alle alici
15	Lo scarto nel pesce	44	19 - Sarde al parmigiano
15	Zuppa	45	20 - Sardoni a scottadito
15	Per concludere	46	21 - Scampi alla salsa verde
15	Cozze	47	22 - Spiedini di ostriche
15	Fritto	48	23 - Tonno alle acciughe
15	Pastasciutta	49	24 - Torta alle acciughe
16	Pesce	50	25 - Zuppa di pesce
16	Salsa di pomodoro	51	26 - Zuppa di vongole veraci
16	Worcestershire sauce		
17	Quanto pesa un cucchiaino di?		Primi piatti
		52	27 - Farfalle di mare
18	Pesci di mare	53	28 - Garganelli al tonno e olive
20	Crostacei, cefalopodi e bivalvi	54	29 - Maccheroncini con sgombri e cavolfiore
22	Piante aromatiche e da odore		

55	30 - Maccheroncini al salmone	91	66 - Filetti di orata
56	31 - Pasta alle sarde	92	67 - Filetti di triglia in graticola
57	32 - Riso ai gamberi	93	68 - Fritto di pesce alla romagnola
58	33 - Risotto agli scampi	94	69 - Gamberoni argentini
59	34 - Risotto alla pescatora	95	70 - Gamberoni lessati
60	35 - Risotto al nero di seppia	96	71 - Granceola alla veneta
61	36 - Sedanini con il baccalà	97	72 - Granchi al sugo
62	37 - Spaghetti alle acciughe	98	73 - Involtini di sogliola
63	38 - Spaghetti misto scoglio	99	74 - Merluzzo allo zenzero
64	39 - Spaghetti all'aragosta	100	75 - Palombo
65	40 - Spaghetti alle vongole veraci	101	76 - Pesce spada
66	41 - Spaghetti ai frutti di mare	102	77 - Pesce spada alle vongole
67	42 - Spaghetti tartufati con alici	103	78 - Pesce spada con acciughe
68	43 - Tagliatelle alle cozze con bot- targa	104	79 - Pesce spada fritto
69	44 - Tagliatelle alle canocchie	105	80 - Platessa al limone
70	45 - Tagliolini agli astici	106	81 - Polpette di canocchie alla mar- chigiana
71	46 - Tagliolini al sugo di sogliola	107	82 - Polpette di merluzzo
72	47 - Tagliolini con le alici	108	83 - Polpette di pesce
73	48 - Tagliolini agli scampi	109	84 - Polpo con patate
	Secondi piatti	110	85 - Scampi aromatici
74	49 - Ali di razza del pescatore	111	86 - Seppie con piselli
75	50 - Anguilla di Comacchio	112	87 - Seppioline ripiene
76	51 - Anguilla in graticola	113	88 - Sgombri alla griglia
77	52 - Anguilla veneta	114	89 - Sgombri con cipolle e rape
78	53 - Aragosta	115	90 - Sgombri con salsa
79	54 - Aragosta cielo mare	116	91 - Sogliole al vino bianco
80	55 - Baccalà alla vicentina	117	92 - Spiedini di gamberi con pan- cetta
81	56 - Baccalà al sugo di pomodoro	118	93 - Spigola (o branzino) in salsa
82	57 - Bistecche di pesce spada	119	94 - Tonno ai capperi
83	58 - Burida di pesce murena	120	95 - Triglie al cartoccio
84	59 - Calamaretti fritti	121	96 - Triglie alla salsa di pomodoro
85	60 - Calamari ripieni	122	97 - Triglie alla toscana
86	61 - Canocchie alla marchigiana	123	98 - Triglie di scoglio al tegame
87	62 - Cefali ai ferri	124	99 - Triglie ripiene
88	63 - Cefali al forno	125	100 - Zuppa di pesce con cipolla tropea
89	64 - Coda di rospo		
90	65 - Frittata di cozze		

I pesci di mare



Prima di cimentarci con le ricette, prepariamoci a conoscere da vicino questo alimento così ricco di fosforo, e le preparazioni che più lo esaltano.

In casa il pesce non viene cucinato frequentemente, perché lo si conosce poco e perché anche le cuoche più esperte temono di non essere in grado di saper esaltare il suo vero sapore.

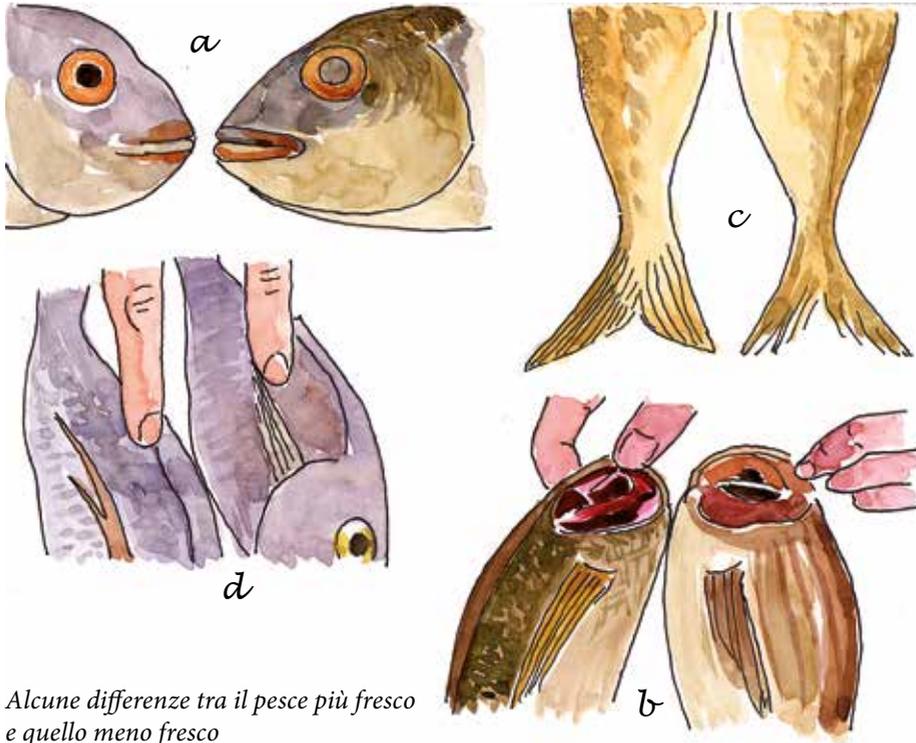
Le ricette che andremo a proporre sono di facile realizzazione e richiedono tempi di preparazione abbastanza contenuti, così da permettere a tutti, più o meno esperti, anche con poco tempo a disposizione, di lavorare piacevolmente in cucina ottenendo risultati gratificanti.

Il pesce fresco

Di seguito riportiamo alcune spiegazioni per riconoscere a vista il pesce fresco.

Tra i più evidenti segni di freschezza occorre verificare la presenza di queste caratteristiche:

- la rigidità
- la lucentezza e la brillantezza della pelle
- l'occhio vivo e convesso con pupilla nera e brillante (nella figura, lettera "a")
- il colore rosso vivo delle branchie (nella figura, lettera "b")
- la pinna caudale (coda) intera senza frastagliature (nella figura, lettera "c")
- la consistenza e l'elasticità della carne (nella figura, lettera "d")
- l'odore leggermente salmastro



Alcune differenze tra il pesce più fresco e quello meno fresco

La pulitura

Come squamare:

tenere il pesce per la coda e passargli sopra la lama di un coltello andando dalla coda verso la testa;

come eviscerare:

nei pesci di forma rotonda, i visceri sono nel ventre, mentre nei pesci piatti si trovano in una cavità dietro la testa. Per quanto riguarda i pesci rotondi, incidere il pesce, con un coltello appuntito e affilato, lungo il ventre, da sotto la testa fino alla coda ed estrarre i visceri. Chi lo preferisce, può tagliare con le forbici la testa, la coda e le pinne.

Nei pesci piatti, come la sogliola, con la punta di un coltello occorre praticare un'incisione semicircolare dietro la testa, dal lato della pelle scura, così da poter togliere i visceri.

Il pesce va sempre lavato sotto un getto di acqua fredda.

Conservazione in casa

Una volta acquistato, il pesce fresco va consumato al più presto e, comunque, può essere conservato in frigo a +4° anche per 4 giorni, dopo aver tolto, però, i

visceri e le branchie, che sono le parti nelle quali il processo di decomposizione si avvia con maggior rapidità.

Come conservare cozze e vongole

Le cozze e le vongole vanno conservate in frigorifero, umide e avvolte in un panno bagnato,. In questo modo si possono conservare per 3 giorni.

È importante leggere sempre l'etichetta presente sul sacchetto della confezione per avere le informazioni sulla provenienza e la freschezza del prodotto.

Quanto pesce preparare

La quantità necessaria per una porzione di pesce si può calcolare considerando 150-200 grammi per il pesce intero e 100-120 grammi per il pesce già pulito.



Specie protette e periodo in cui è vietato pescare e consumare

L'*Operazione pesce trasparente* è un'iniziativa del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali per offrire ai consumatori più sicurezza e trasparenza nell'acquisto di prodotti ittici in linea con le nuove direttive dell'Unione Europea in materia di etichettatura per i prodotti alimentari.

L'etichettatura

Oggi la vendita di tutti i prodotti della pesca e dell'acquacoltura è soggetta a precise condizioni:

i rivenditori hanno l'obbligo di esporre l'etichetta per ogni tipologia di prodotto.

Queste devono riportare:

- il nome commerciale della specie;
- il metodo di produzione (indica se il pesce proviene da allevamenti o se è stato catturato);
- la zona di cattura (se provengono da paesi dell'Unione Europea o da paesi extracomunitari);

Specie protette

Alcune specie ittiche rischiano l'estinzione o la loro cattura compromette l'habitat marino, quindi sono protette da apposite leggi.

Fra tutte le specie protette, hanno un posto di rilievo i *datteri di mare*. La pesca e il consumo di questa specie ittica sono vietati già dal 1988, perché la cattura di questi molluschi avviene per mezzo di scalpelli e martelli pneumatici, che distruggono in modo irreparabile l'habitat marino, alterando il paesaggio costiero.

Bianchetti: sono costituiti dai piccoli delle sardine e la loro pesca è consentita solo nel periodo compreso tra metà gennaio e metà marzo.

Rossetti: piccoli pesci poco più grandi dei bianchetti, si distinguono per una leggera striatura rosata. Si possono pescare da metà gennaio a metà marzo.

Ricci di mare: questa specie può essere pescata e acquistata durante tutto l'anno, esclusi i mesi di maggio e giugno.

Il pesce surgelato

Il pesce è ottimo anche surgelato.

È sicuro dal punto di vista della freschezza, perché viene immediatamente surgelato appena pescato, ed è anche comodo, perché lo si trova già pulito e pronto per essere cucinato.

Quanto detto finora è vero soltanto se le confezioni sono state sempre conservate alla temperatura corretta, perché, altrimenti, le qualità organolettiche del prodotto si possono alterare.

A un primo esame le confezioni dei surgelati devono presentarsi sigillate, a garanzia dell'autenticità del contenuto, e senza rotture o piccole aperture.

Per verificare che la temperatura di conservazione sia stata sempre corretta, ossia che la catena del freddo non sia mai stata interrotta, bisogna osservare l'interno delle confezioni, dove non debbono essere presenti le formazioni di ghiaccio, indice di un'esposizione a temperature superiori a quelle necessarie per la conservazione.

Le confezioni devono avere un'etichetta con riportate diverse informazioni:

- l'esatta denominazione del prodotto;
- il tempo massimo di conservazione;
- il peso netto;
- le istruzioni per l'uso;
- l'elenco degli ingredienti;
- le istruzioni per lo scongelamento;
- la denominazione della ditta;
- il valore nutrizionale;
- il luogo di surgelamento (a bordo della nave o a terra);
- il luogo di provenienza.

Di seguito riportiamo i tempi di conservazione del pesce surgelato:

- nel frigo (a +4°) = 24 ore massimo
- nella vaschetta del ghiaccio (a -2°) = 3 giorni
- nel freezer (a -18°) = 3 mesi

Buono a sapersi



Acciuga o alice

È uno dei pesci cosiddetti “azzurri”, che vivono in tutti i mari del mondo.

Affogare

Cuocere in acqua che raggiunga appena l’ebollizione.

Arrostito

Si effettua in pirofila o nel cartoccio.

Far marinare il pesce per qualche ora in una salsa a base di:

- olio di oliva extravergine
- succo di limone
- trito di erbe aromatiche (timo, aglio, alloro, salvia, esistono già preparate)

Cospargere il pesce con pane grattugiato e cuocere al forno da 180° a 200° e ogni tanto aggiungere vino bianco secco o succo di limone.

Bianchetti

Sono detti anche *gianchetti*; sono i piccoli delle acciughe e delle sardine, così chiamati perché appena cotti diventano bianchi.

Bottarga

Uova di cefalo o di tonno salate, pressate e stagionate.

Al cartoccio

Cottura al forno per pesci racchiusi con i loro aromi e profumi in carta da forno o pellicola di alluminio.

Dissalare

Eliminare il sale, normalmente contenuto in acciughe o sardine, usando un coltellino o sotto un getto d'acqua fredda.

Le erbe aromatiche

Insaporitore per pesce alla griglia:

rosmarino, prezzemolo, origano, salvia, maggiorana, ginepro, finocchio, coriandolo, timo, alloro, aglio.

Alla griglia

Passare il pesce in un composto di pane grattugiato, aglio, prezzemolo tritato, erbe aromatiche (origano, alloro, salvia, rosmarino) con aggiunta di olio di oliva extravergine.

Durante la cottura il pesce va pennellato con olio e rigirato una volta sola.

La salatura va fatta solo a fine cottura.

Alla mugnaia

Il pesce va preparato a fette e dopo averlo infarinato si passa in padella usando il burro per la cottura.

Salare, pepare e aggiungere del succo di limone al fondo di cottura.

Pesci magri

Sono considerati pesci magri il merluzzo, il palombo, il branzino, la sogliola, l'orata, lo stoccafisso, il pesce san pietro, il polpo, i gamberi, i frutti di mare.

Pesci semi grassi

Sono considerati pesci semi grassi la triglia, il pesce spada, il salmone, la sardina, l'acciuga, il tonno.

Pesci grassi

Sono considerati pesci grassi l'anguilla, l'aringa, lo sgombro.

Sardina

La sardina, detta anche sarda o sardella, si può confondere con l'acciuga, dalla quale, però, si differenzia per la mascella inferiore sporgente.

Possono essere fritte, spinate, conservate sott'olio, in salamoia oppure affumicate. Debbono essere consumate al massimo dopo sei o sette ore dal momento della pesca.

Lo scarto nel pesce

Al momento dell'acquisto del pesce bisogna considerare lo scarto, che è elevato sia nella pulizia che nella cottura. La percentuale di scarto è molto variabile secondo il tipo di pesce e va dal 10% fino al 70% del peso fresco.

Zuppa

Preparare il brodo di pesce con tutte le teste e le lisce dei pesci, utilizzati per la zuppa.

Questo brodo va filtrato al setaccio e serve come liquido di cottura per le varietà di pesci che formeranno la nostra zuppa.

I tempi di cottura variano da 8 minuti per i pesci più teneri, a un massimo di 18 minuti per quelli più gommosi (razza, calamari, seppie, polpi, totani, scorfani)

Per concludere

Nelle ricette raccolte abbiamo evitato di ripetere i tempi di cottura, i metodi, ecc., poiché basta osservare le più elementari nozioni di cucina.

Cozze

Togliere il bisso dalla cozza solo poco prima di cucinarle perché, una volta strappato, i molluschi muoiono entro una quindicina di minuti.

Ricordare di mettere sul fondo del tegame dove si fanno aprire le cozze due fette di limone, daranno maggiore sicurezza.

Fritto

Vi sono molti modi per preparare il pesce per la frittura.

Usare una larga padella, aggiungendo abbondante olio di semi di arachidi. Infarinare il pesce e aggiungerlo poco per volta nell'olio bollente finché diventa croccante.

Il pesce può anche essere panato prima della frittura, passandolo nell'uovo sbattuto, poi nella farina o nel pane grattugiato.

I filetti di pesce vanno infarinati, passati nell'uovo sbattuto, salati, impanati e fritti in metà olio e metà burro.

Pastasciutta

La pastasciutta va cotta in abbondante acqua salata: 1 litro ogni 150 grammi di pasta e 10 grammi di sale per ogni litro.

La pasta di semola secca richiede 15-20 minuti di cottura. La pasta fresca (sfo-glia) immessa nell'acqua in bollore è cotta quando sale in superficie.

Dosi per la pasta:

pasta secca = 100 grammi per persona

riso = 50 grammi per persona

Pesce

La grande varietà di pesci non consente di tenere un criterio unico come base. Bisogna sempre preparare il pesce secondo classici dettami che, se non sono noti, qualunque negoziante specializzato è in grado di insegnare sia per la pulitura che per l'eliminazione delle parti che non vanno cucinate (testa, coda, interiora, ecc.).

Le nostre ricette si basano su procedimenti che giudichiamo alla portata di tutti, e non abbiamo inserito piatti troppo elaborati. Le informazioni sono completate da disegni semplici e intuitivi.

Salsa di pomodoro

600 grammi di pomodori maturi,

basilico,

1 cucchiaino di zucchero,

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva,

sale,

un pizzico di peperoncino.

Lavare i pomodori e immergerli in acqua bollente, quando la buccia inizia a rompersi, scolarli e spremerli con il passaverdura.

Raccogliere il sugo in un tegame e, a fiamma bassa, aggiungendo basilico, peperoncino, zucchero, olio e sale, cuocere per circa 50 minuti, finché il sugo acquista consistenza.

Worcestershire sauce

Salsa inglese liquida molto concentrata a base di aceto d'orzo, malto, salsa di soia, essenza di acciughe, essenza di carne, melassa, aglio, scalogno, sale, pepe, zucchero.

Quanto pesa un cucchiaino di?

<i>Ingredienti</i>	<i>grammi</i>
sale grosso	18
sale fino	20
pangrattato	9
parmigiano grattugiato	8
burro	20
prezzemolo tritato	6
pepe in polvere	8
olio di oliva	9
brodo	10
vino	10
farina	10
zucchero	18
aceto	10
latte	15



Pesci di mare



Alice



Palombo



Rombo



*Rospo
o rana pescatrice*



Nasello



Pesce spada



Orata



San Pietro



*Pagello
o marmora*



Sarago



Scorfano



Sardina



Pesce prete



*Merluzzo
o nasello*



Ricciola



Triglia



Sgombro



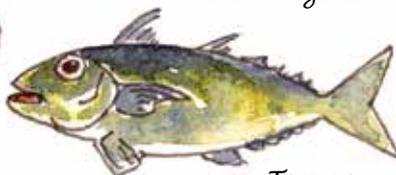
Tonno



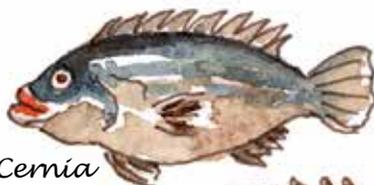
*Spigola
o branzino*



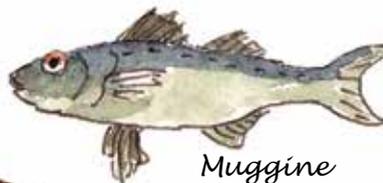
Sogliola



Tonno



Cernia



*Muggine
o cefalo*



Dentice



Anguilla



Merluzzo



*Zanchetta
o solace*

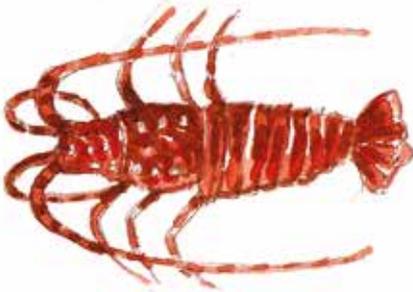


Platessa



*Gallinella
o mazzola*

Crostacei, cefalopodi e bivalvi



Aragosta



Granceola



Astice



Mazzancolla



Calamaro



Scampo



Canocchia



Seppia



Granchio



Polpo



Vongola



Vongola verace



Cozza



Cappasanta

Piante aromatiche e da odore



Origano



Salvia



Basilico



Erba cipollina



Timo



Alloro



Aglío



Sedano

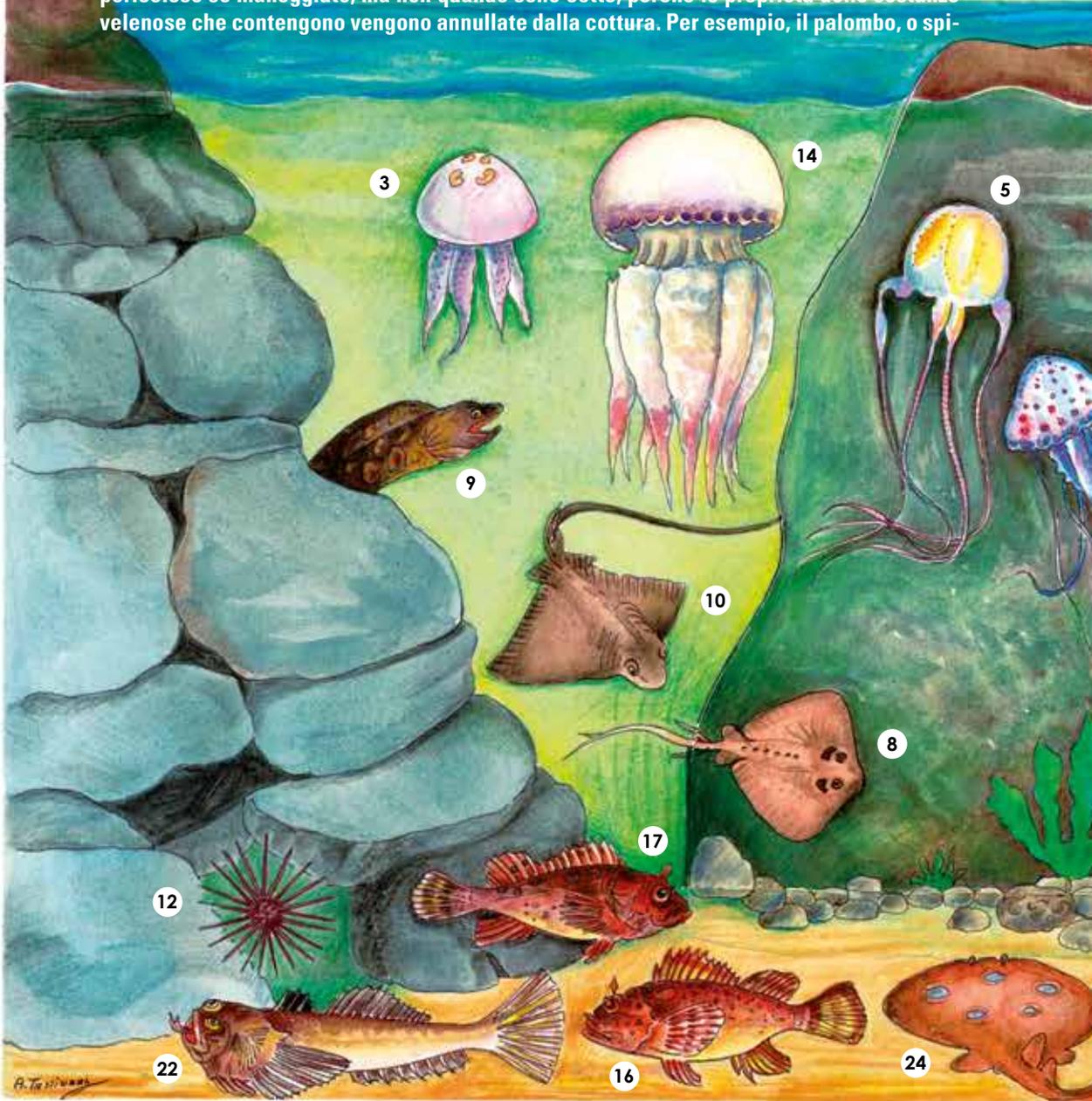


Rosmarino



Prezzemolo

Il pannello sottostante illustra le più diffuse specie di animali velenosi presenti nei mari italiani. Alcune di esse sono commestibili e alcune parti del loro corpo possono essere pericolose se maneggiate, ma non quando sono cotte, perché le proprietà delle sostanze velenose che contengono vengono annullate dalla cottura. Per esempio, il palombo, o spi-

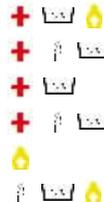


Animali velenosi dei m

- 1 *Actinia equina*
(Pomodoro di mare)
- 2 *Anemonia sulcata*
(Anemone)
- 3 *Aurelia aurita*
(Medusa)
- 4 *Callionymus lyra*
(Pesce arlecchino)
- 5 *Carybdea marsupialis*
(Medusa)
- 6 *Cerianthus sp.*
(Ceriantus)



- 7 *Chimaera monstrosa*
(Chimera)
- 8 *Dasyatis pastinaca*
(Razza)
- 9 *Muraena helena*
(Murena)
- 10 *Myliobatis aquila*
(Razza aquila)
- 11 *Nereis virens*
(Verme cane)
- 12 *Paracentrotus lividus*
(Riccio di mare)



- 13 *Pelagia nocticula*
(Medusa)
- 14 *Rhizostoma pulmo*
(Medusa)
- 15 *Sagartia elegans*
(Anemone)
- 16 *Scorpaena porcus*
(Scorfano)
- 17 *Scorpaena scropha*
(Scorfano)
- 18 *Sepia officinalis*
(Seppia)



nerolo, ha degli aculei velenosi nella pinna dorsale, così come sono velenosi gli aculei del riccio di mare, dello scorfano, della razza, dei pesci ragno e del pesce lanterna. Anche la carne della murena da cruda è velenosa a causa del suo sangue. In certe zone si friggono gli anemoni di mare e le meduse e, anche in questi casi, la cottura distrugge le tossine.



Disegno di Alberto Tassinari.

ari italiani

- 19 *Trachinus araneus*
(Pesce ragno o tracina)
- 20 *Trachinus draco*
(Pesce ragno o tracina)
- 21 *Trachinus vipera*
(Pesce ragno o tracina)
- 22 *Uranoscopus scaber*
(Pesce lanterna)
- 23 *Squalus acanthias*
(Squalo spinerolo)
- 24 *Torpedo torpedo*
(Torpedo)

- 
- 
- 
- 
- 
- 

-  **Aceto**
Lavare la ferita con aceto.
-  **Formalina al 10%**
Lavare la ferita con formalina al 10%.
-  **Amuchina al 15%**
Lavare la ferita con amuchina al 15%.
-  **Pomata antistaminica**
Trattare la ferita con pomata antistaminica.
-  **Pronto soccorso**
Consultare il medico.
-  **Pinze**

nda

1 - Acciughe marinate

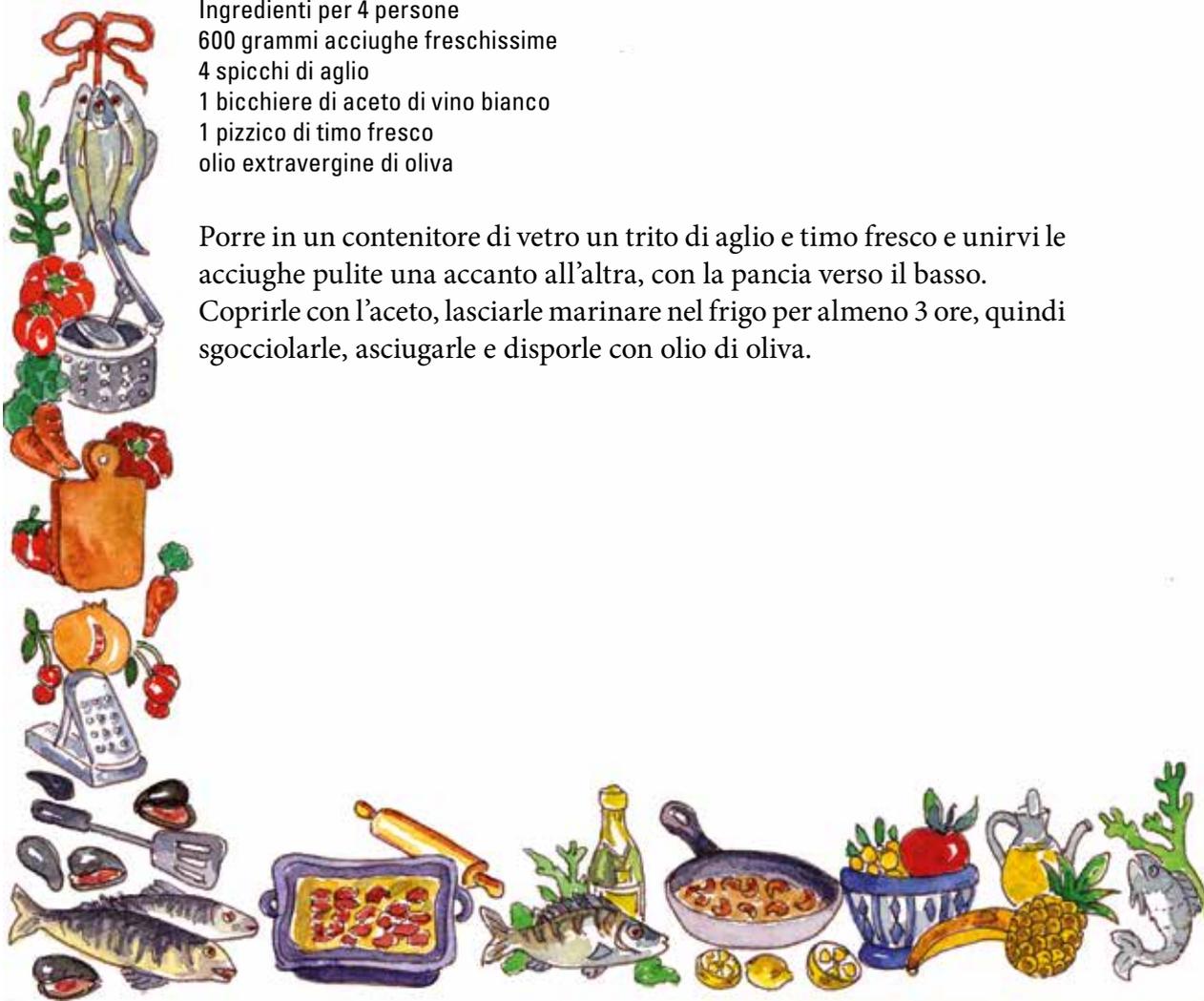
(Pesce azzurro o alici)

Cosa serve



Ingredienti per 4 persone
600 grammi acciughe freschissime
4 spicchi di aglio
1 bicchiere di aceto di vino bianco
1 pizzico di timo fresco
olio extravergine di oliva

Porre in un contenitore di vetro un trito di aglio e timo fresco e unirvi le acciughe pulite una accanto all'altra, con la pancia verso il basso. Coprirle con l'aceto, lasciarle marinare nel frigo per almeno 3 ore, quindi sgocciolarle, asciugarle e disporle con olio di oliva.



2 - Marinatura delle acciughe

(Pesce azzurro o alici)

Cosa serve



Ingredienti
 acciughe freschissime
 aglio fresco
 timo fresco
 aceto di vino
 olio extravergine di oliva

Porre in un contenitore di vetro un trito di aglio e timo fresco e unirvi le acciughe mondate, una accanto all'altra, con la polpa verso il basso. Coprire con l'aceto di vino, lasciandole marinare nel frigorifero per almeno 3 ore, quindi sgocciolarle e disporle con olio di oliva.



3 - Acciughe marinate al cedro o al limone

(Pesce azzurro o alici)

Cosa serve



Ingredienti per 4 persone

500 grammi di acciughe freschissime
mezzo bicchiere con succo di cedro
mezzo bicchiere di aceto bianco di vino
sale grosso

Lavare le acciughe sotto acqua fredda e corrente. Staccare la testa ed eliminare le interiora. Staccare la lisca centrale e la coda, poi lavarle bene. Posizionarle in un contenitore di vetro stese con la pancia verso l'alto. Irrorarle con mezzo bicchiere di succo di cedro e altrettanto di aceto bianco di vino. Coprire il contenitore di vetro con plastica trasparente e farlo marinare in frigo per 12 ore.

Al termine della marinatura sono pronte da consumare.



4 - Acciughe marinate con salsa verde

(Pesce azzurro o alici)

Cosa serve



Ingredienti per 4 persone

500 grammi di acciughe freschissime

1 bicchiere di aceto bianco di vino

1 bicchiere di vino bianco secco

3 cucchiaini colmi di prezzemolo

pepe

olio extravergine di oliva

sale

salsa verde in confezione

Lavare le acciughe sotto acqua fredda e corrente. Staccare la testa ed eliminare le interiora. Staccare la lisca centrale e la coda, poi sciacquare. Stendere le acciughe su due strati di scottex per asciugarle.

Sistemarle stese in una ciotola e spolverizzare di sale grosso. Mescolare un bicchiere di vino con un bicchiere di aceto di vino bianco e versare il tutto sulle acciughe. Mettere in frigo e fare marinare per 2 ore.

Dopo sgocciolare e asciugare con carta assorbente. Distribuire le acciughe a strati in un recipiente, salando, pepando e aggiungendo un filo d'olio extravergine di oliva.

Prima di servirle aggiungere un po' di salsa verde e tenere in frigo per circa un'ora.



5 - Baccalà alla bolognese

Cosa serve



Ingredienti per 4 persone

1 kg di baccalà
olio extravergine di oliva
burro
2 spicchi di aglio tritato
3 cucchiaini di prezzemolo tritato
un limone
pepe nero

Tagliare il baccalà a pezzi, lavarlo e asciugarlo.

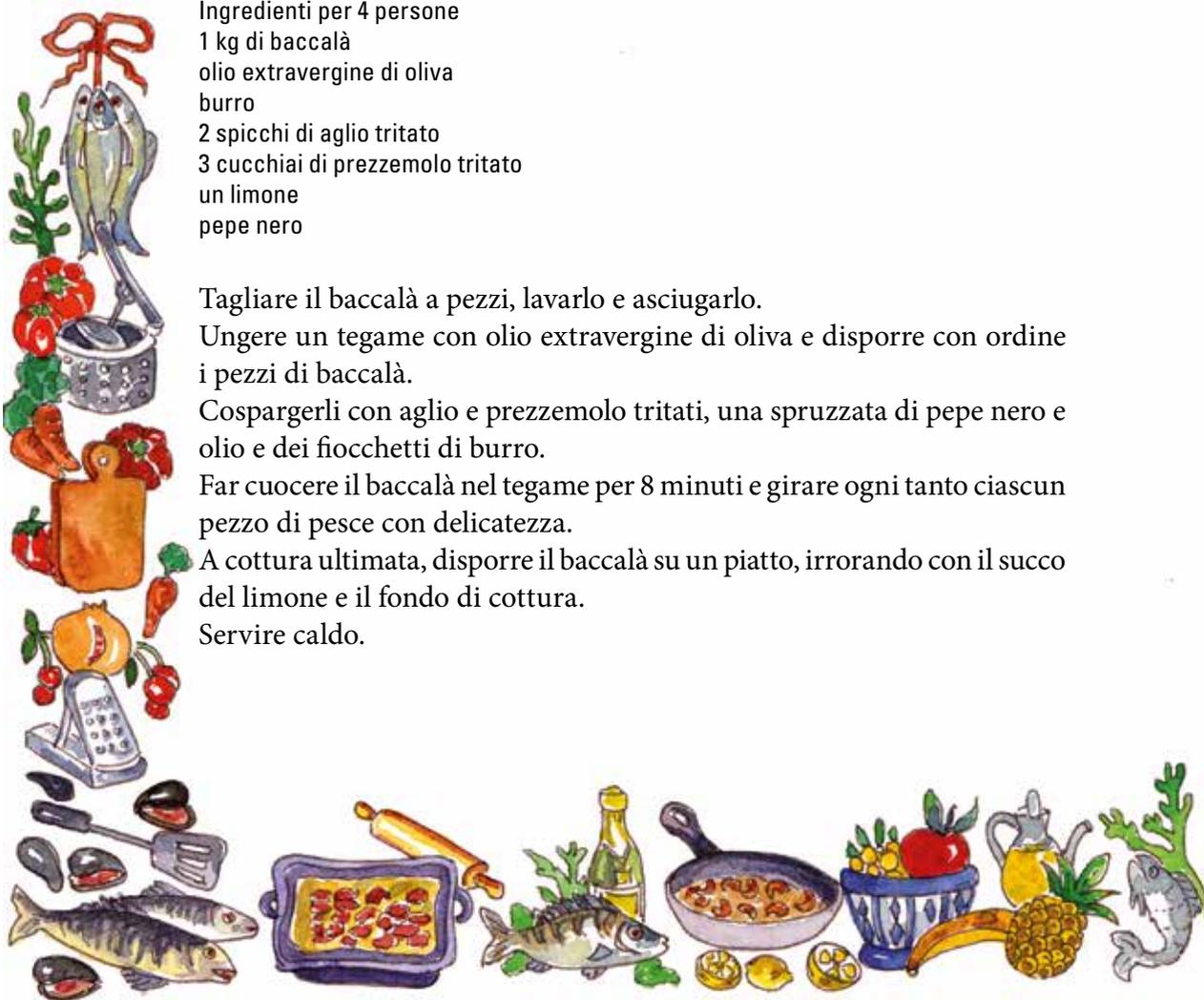
Ungere un tegame con olio extravergine di oliva e disporre con ordine i pezzi di baccalà.

Cospargerli con aglio e prezzemolo tritati, una spruzzata di pepe nero e olio e dei fiocchetti di burro.

Far cuocere il baccalà nel tegame per 8 minuti e girare ogni tanto ciascun pezzo di pesce con delicatezza.

A cottura ultimata, disporre il baccalà su un piatto, irrorando con il succo del limone e il fondo di cottura.

Servire caldo.



6 - Bruschetta al pescatore

Cosa serve



Ingredienti

4 fette di pane
 8 acciughe fresche
 4 pomodori maturi
 2 limoni
 4 spicchi di aglio tritati
 4 cucchiaini di prezzemolo tritato
 olio extravergine di oliva
 sale
 pepe
 peperoncino

Pulire le acciughe diliscandole e suddividendole in filetti.

Immergerle per un'ora in una marinata con olio, succo di limone, aglio tritato, sale, peperoncino.

Sbucciare il pomodoro in acqua bollente, tritarlo, mescolarlo con sale e prezzemolo e lasciarlo riposare.

Abbrustolire le fette di pane, aggiungere il pomodoro e guarnire con i filetti di acciughe.

Condire con l'olio della marinata e servire.



7 - Bruschette al salmone

Cosa serve



Ingredienti

- 4 fette di pane
- 4 fette di salmone affumicato
- 4 cucchiaini di mascarpone
- 8 noci
- burro

Sgusciare le noci e tritarle aggiungendo il mascarpone. Abbrustolire le fette di pane, imburrarle e spalmarle con la crema di mascarpone; coprire il tutto con il salmone affumicato.



Nella stessa collana:

Claudio Lenzi **INSEGNAMI A GIOCARE A SCACCHI** - € 15,00 (2006)

Anna Andrini **I SAPORI DEL BOSCO Cucinare con castagne, marroni, funghi e tartufi** - € 15,00 (2008)

Monica Campagnoli - Michela Tarozzi **PRESTO CH'È PRONTO! Ricette tradizionali dell'Emilia Romagna (e non solo)** - € 13,00 (2010)

www.bacchilegaeditore.it
info@bacchilegaeditore.it

Per acquistare on-line:
www.bacchilegaeditore.it
www.ibs.it
www.viadeilibri.it