

CUCINA

DELICATA

Pochi grassi, svariate spezie e soia: per gustare il pesce in leggerezza

DI CLAUDIA COMPAGNI



Zuppetta di pesce
in bianco

RICETTA A PAGINA 158



Pagello fritto
con salsa agrodolce
di datteri

Preparazione: 20 minuti

Cal/porzione: 600

Dosi per 4 persone

Esecuzione: media

Ingredienti

4 pagelli da circa 400 g
l'uno puliti e squamati ÷ 50
g di farina ÷ 80 g di datteri
disidratati ÷ 4 cucchiari di
aceto di vino bianco ÷ 2
cucchiari di salsa di soia ÷ 1
cipollotto ÷ 1 peperoncino
rosso piccante ÷ 12 foglie
di basilico ÷ 3 cm di
zenzero ÷ 4 quadrati di
foglie di banano ÷ olio di
arachide ÷ sale

Preparazione

1 Snocciola i datteri, tagliali a dadini e mettili a mollo per 10 minuti in 1 dl di acqua tiepida, poi cuocili per 5-6 minuti con la loro acqua, l'aceto, il cipollotto a fettine, lo zenzero sbucciato e grattugiato, un terzo del peperoncino tagliato a striscioline sottili, la salsa di soia e cuoci il composto fino a che si addensa.
2 Sciacqua i pesci, pratica 3 tagli paralleli da entrambi i lati, sfregali con una presa di sale e passali nella farina. Friggili in abbondante olio ben caldo per 7-8 minuti, scolali e friggì le foglie di basilico.
3 Servili su una foglia di banano, cosparsi con la salsa di datteri, il peperoncino rimasto e le foglie di basilico fritte.



Zuppa di vongole con chips di aglio

Preparazione: 20 minuti

Cal/porzione: 360

Dosi per 4 persone

Esecuzione: media

Ingredienti

1 kg di vongole ∷ 2 spicchi
d'aglio ∷ 1 peperoncino ∷
1 dl di vino bianco ∷
1 rametto di prezzemolo
∷ olio extravergine di oliva
∷ sale

Preparazione

1 Metti a mollo le vongole
in acqua fredda con una
presa di sale, lasciale
riposare 30 minuti, scolale,
sciacquale e ripeti il
passaggio per altre due
volte perché spurghino
bene la sabbia.

2 Sbuccia 2 spicchi d'aglio,
tagliali a lamelle
sottilissime e friggile con 4
cucchiari di olio, su fiamma
bassa, fino a che diventano
dorate e croccanti, scolale
e tienile in caldo.

3 Fai aprire le vongole in
una casseruola con 3
cucchiari di olio, il
peperoncino pulito
a fettine e il vino bianco
e servile nelle ciotole con
una manciata di foglie
di prezzemolo tritate
e le chips di aglio.



Mazzancolle al vapore

Preparazione: 35 minuti | Cal/porzione: 270

Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima

Ingredienti

600 g di mazzancolle ÷ 1 dl di salsa di soia ÷ 5 g di semi di sesamo ÷ 3 cipollotti ÷ 4 rametti di prezzemolo ÷ 2 dl di vino bianco ÷ olio di semi di arachide o extravergine di oliva

Preparazione

1 Pulisci le mazzancolle, inserisci al centro del dorso, tra una lamella del carapace e l'altra, uno stecchino di legno e sfilare il filo intestinale. Trasferiscile in una terrina.

2 Mondare i cipollotti, eliminare la radice, le foglie esterne e parte delle foglie verdi e tagliare 2 a fettine. Uniscile alle mazzancolle, con il vino, i gambi e le foglie di prezzemolo e lasciare marinare per 30 minuti.

3 Tostare i semi di sesamo in un padellino su fiamma bassissima coprendoli quando iniziano a scoppiettare e lasciarli raffreddare. Mescolarli in una ciotola con la salsa di soia e il cipollotto rimasto tritato finemente e un cucchiaino di olio. Scolare le mazzancolle dalla marinata, trasferiscile in un cestino per la cottura a vapore e cuocerle per 3-4 minuti. Servirle calde con la salsa di accompagnamento.

Ricetta di pag. 153



Zuppetta di pesce in bianco

Preparazione: 30 minuti | Cal/porzione: 480

Dosi per 4 persone | Esecuzione: media

Preparazione

Cuocere separatamente 500 g di cozze e 500 g di vongole pulite, scolarle e filtrare i fondi di cottura. Tritare uno spicchio d'aglio e grattugiare 3 cm di zenzero sbucciato, lasciarli soffriggere in una casseruola con 4-5 cucchiaini di olio e un peperoncino a fettine, unire 1,5 dl di vino bianco, l'acqua dei molluschi e mezzo litro di acqua e portare a bollore. Aggiungere 300 g di filetto di salmone e pescatrice tagliati a dadi, 200 g di sepioline e 200 g di anelli di calamaro, cuocerli per 3-4 minuti, unire le cozze e le vongole e servire la zuppa con qualche foglia di prezzemolo.



*I vini consigliati da
@aduavilla*



MADRECHIESA

L'azienda Terenzi ha chiamato il suo Morellino di Scansano Riserva da uve Sangiovese con il nome del vigneto di provenienza: Madrechiesa. Sono uve raccolte integralmente a mano per preservarle al meglio. È un vino estremamente elegante, intenso, regala profumi di piccoli frutti rossi e spezie, morbido e avvolgente nel bicchiere. Frutto della filosofia di questa tenuta che agisce nel totale rispetto dell'ambiente.

dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA
oste e cuoco

Giannamico Chierregato

Sgombro al vapore, ma non rinuncio a spatola al sugo e involtini di sarde

Lo amo il vapore, rende tutto così leggero, pulito e nutriente. È una cottura perfetta per il pesce, che va cucinato sempre con la consapevolezza di quanto sia delicata la sua polpa, mai per troppo tempo o coperto da troppi altri sapori. Per realizzare una cottura al vapore a casa, senza avere gli attrezzi giusti, basta mettere una pentola con dell'acqua sul fuoco e appoggiarci sopra uno scolapasta. Quando l'acqua inizia a bollire, puoi aggiungere aromi e profumi vari tipo limone, alloro, anice stellato, cannella a stecche. Poi posizioni il trancio di pesce e copri con un panno o un coperchio.

SGOMBRO AL VAPORE MARINATO DA SERVIRE CON LA PASTA

Appoggia sul cestello uno sgombro sfilettato e controlla spesso la cottura con un dito, fin quando non sarà ben morbido. Prepara nel frattempo uno sbattutino di olio e limone e versalo sul pesce una volta cotto, poi lascialo a marinare in un composto di aceto e miele. Prepara uno spaghetti al dente, condiscilo con un pesto di pomodorino crudo e basilico e servilo con lo sgombro.

PESCE SPATOLA CON SUGHETTO

Consapevoli della delicatezza della polpa di pesce, se decidiamo di cuocerlo con altri ingredienti, va aggiunto in un secondo tempo. Ecco allora un piatto da preparare con il pesce spatola, che amo tantissimo ed è economico: prepara in una padella un trito di capperi, di pomodorini, di menta, di basilico e scorzetta di limone, aggiungi aceto e zucchero e fai stufare per pochi minuti, adagiaci i filetti di spatola, copri e fai cuocere per altri 10 minuti.

INVOLTINI DI SARDE

Passa le sarde pulite, disliscate e aperte a libro nella farina di mais e friggile in olio caldo. Mentre asciugano su carta da cucina, prepara una farcia di mollica di pane, uvetta e pinoli, acciuga sciolta, una spolverata di formaggio e olio buono, rimescola e farcisci le sarde aperte che poi verranno arrotolate e posizionate in uno spiedino di legno con delle foglie di alloro, panale e infornale. In un tegamino porta a ebollizione dell'aceto di vino bianco con un cucchiaino di miele e dello zucchero di canna, aggiungi della mentuccia tritata e pinoli tostati, fai cuocere per 5 minuti e versa sulle sarde.



Spaghetti con pomodorini e sgombro.

Scorte sane in freezer

C'È ABBASTANZA PESCE NELLA TUA DIETA?

Molte persone faticano a inserire piatti di pesce con un'adeguata frequenza nei loro abituali menu. C'è chi è impacciato a comprarlo al banco del fresco, chi non ama pulirlo e molti ritengono di non saperlo cucinare, anche se in realtà è più facile e veloce da cuocere di molte carni. Allora sono d'aiuto i numerosi



prodotti surgelati. Come alternativa al fresco, scegliete quelli al naturale, senza condimenti aggiunti.

- **Insalata di Mare**, calamari, gamberi e cozze al naturale, già sguosciati e pronti, di Arbi, 350 g, 5,90 euro.

La nutrizionista



EVELINA FLACHI
Presidente della
Fondazione
italiana per
l'educazione
alimentare

Cambiare abitudini a tavola fa bene

In questo menu frutti di mare e crostacei vengono cucinati ispirandosi alle abitudini gastronomiche orientali, con cotture al vapore e tante spezie e la salsa di soia per insaporire. È un ottimo spunto sia per variare i sapori in tavola, sia perché cambiare le scelte alimentari aiuta di tanto in tanto a recuperare l'equilibrio dei nutrienti che si assumono dalla dieta quotidiana.

1. LA SALSA DI SOIA O IL SALE?

La salsa di soia è un insaporitore che contiene glutammato di sodio. Di conseguenza, quando in una preparazione si prevede l'uso della soia, non si deve aggiungere il sale. Inoltre, va limitata perché può favorire fenomeni di cefalea e nel caso di individuale intolleranza.

2. COME COMPLETO IL MENU?

Bisogna tenere presente che il pesce è un cibo molto proteico oltre che ricco di minerali e vitamine. La dose consigliata a pasto è di 200 g (al netto del guscio) ed è opportuno integrarla con una buona quota di ortaggi e frutta, per assicurarsi l'apporto di fibre, e con una porzione di carboidrati.

3. QUALI CARBOIDRATI ABBINARE?

Pane e/o riso o pasta, ma certo copiare dall'Oriente anche l'abbinamento col riso è una buona scelta. In particolare nero, rosso, integrale o Basmati, molto profumato, che non necessita condimento, ma si sposa bene con zuppette leggere e sughi agrodolci e con salsa di soia.