



500

ricette di pesce e frutti di mare

l'unico libro di ricette di pesce e frutti di mare di cui avrete bisogno

Judith M. Fertig



IL CASTELLO

Un libro Quintet Book

Titolo originale: 500 FISH & SEAFOOD DISHES

Copyright © 2011 Quintet Publishing Limited.

© 2011 Il Castello srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
e-mail: info@ilcastelloeditore.it
www.ilcastelloeditore.it

Direzione generale: Luca Belloni
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e l'utilizzo, anche parziale, di testi e modelli, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto, sono rigorosamente vietati. Ogni inadempienza e trasgressione saranno perseguite ai sensi di legge.

Traduzione: Maurizia De Martin
Revisione a cura della redazione de Il Castello srl
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Questo libro è stato progettato da
Quintet Publishing Limited
6 Blundell Street
London N7 9BH
United Kingdom

Food Stylist: Valentina Sforza
Photographer: Ian Garlick
Designer: Rod Teasdale
Art Director: Michael Charles
Editorial Assistants: Carly Beckerman-Boys, Holly Willsher
Managing Editor: Donna Gregory
Publisher: James Tavendale

Stampato in Cina da 1010 Printing International Ltd.

sommario

introduzione	6
crudo	22
cottura in acqua e al vapore	48
cottura a fuoco lento	74
frittura	100
al forno	126
alla griglia	152
cottura su tavolette di legno aromatico	178
arrosto	204
affumicato	230
salse e contorni	256
indice analitico	282



granchi al vapore

vedere varianti a pag. 65

I granchi vivi cotti al vapore nella loro acqua saporita si possono mangiare lì per lì con il burro fuso. La loro polpa può essere utilizzata nelle insalate o nei tortini di granchio; sbriciolata, è perfetta per salse e ripieni. Cuocere il granchio è facile, meno semplice è invece estrarne la polpa: ecco perché la carne di granchio già pronta è cara. Una volta che avrete imparato, però, è cosa fatta.

1 dozzina di granchi vivi
225 ml di aceto di sidro
225 ml di birra
3 cucchiai di sale

1 cucchiaino di condimento a base di spezie
(peperoncino, zenzero, cardamomo, semi di
senape)

Assicuratevi che tutti i granchi siano vivi; gettate quelli che non si muovono. Portate a ebollizione l'aceto, la birra, il sale e il condimento in una vaporiera (o in una pentola con una griglia sul fondo, che impedisca ai granchi di toccare il liquido bollente) e aggiungete i granchi. Coprite, abbassate il fuoco e cuocete per 20–25 minuti o finché i granchi diventano di un bel colore arancio. Trasferiteli su una superficie piana coperta da un giornale. Predisponete una ciotola per la polpa, una per i gusci e un secchiello per i rifiuti. Quando saranno freddi abbastanza per maneggiarli, prendete un granchio e mettetelo con la parte molle del guscio rivolta verso il basso. Togliete le chele e le pinze; mettetele da parte. Togliete la parte stretta e appuntita (nei maschi) o triangolare, più grande (nelle femmine). Capovolgete il granchio. Infilete i pollici fra il guscio molle e il corpo e separateli. Togliete tutto ciò che non è una polpa bianca e pulita. Spezzate il corpo a metà ed estraete la polpa. Rompete le chele e le pinze con una tenaglia ed estraetene altra polpa. Conservate i gusci per preparare il brodo. Servite la polpa di granchio con del burro fuso.

4 porzioni



gamberi thai e involtini di verdura

vedere varianti a pag. 67

Colorati, squisiti e facili da preparare, questi involtini trasparenti lasciano intravedere gli ingredienti. Serviteli con una salsa come aperitivo o come pasto leggero.

50 ml di salsa di soia
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
½ cucchiaino di semi di sesamo neri
1 spicchio d'aglio, tritato
50 g di spaghetti di riso
225 g di gamberetti sguosciati ed eviscerati, cotti e spezzettati

50 ml di aceto di riso scondito
1 cucchiaino e ½ di radice di zenzero fresco grattugiata
50 g di carote grattugiate
25 g di menta fresca tritata
2 cipollotti, a fettine sottili
8 involtini di carta di riso
100 g di lattuga tagliuzzata

Frullate la salsa di soia, il miele, l'olio di semi di sesamo, i semi di sesamo e l'aglio tritato in una ciotola. Cuocete gli spaghetti di riso in sufficiente acqua bollente per 2-3 minuti o finché diventano teneri. Scolateli e sciacquateli con acqua fredda. Scolateli ancora e tagliateli a pezzetti. In una piccola ciotola, versate i gamberi, l'aceto e lo zenzero. In un'altra, mettete le carote, la menta e i cipollotti.

Immergete un involtino di carta di riso alla volta in una ciotola di acqua calda. Sgocciolate l'acqua in eccesso e adagiatelo disteso fra due tovaglioli puliti e umidi. Lasciate riposare per 3-4 minuti o finché si possa piegare. Distendete tutti gli involtini su una superficie piana. Adagiatevi la lattuga, gli spaghetti di riso, il composto di gamberi e quello di carote. Arrotolate gli involtini, ripiegando le estremità mano a mano. Tagliate gli involtini a metà in diagonale e serviteli accompagnati con la salsa.

8 porzioni



bignè di pesce bianco

vedere varianti a pag. 117

Come aperitivo con una salsa, come portata principale con aceto di malto o come ripieno per un panino, queste crocchette di pesce piacciono a grandi e piccini.

olio di semi per friggere

450 g di filetti di pesce bianco, sciacquati
e asciugati, tagliati a pezzi di 10 cm

100 g di farina

1 cucchiaio di spezie Cajun o creole
o di spezie per il barbecue

225 ml di birra

2 albumi d'uovo
sale

Scaldare 1 cm d'olio in una padella a fuoco medio-alto. Sciacquate il pesce sotto l'acqua fredda corrente e asciugatelo tamponando. In una ciotola, mescolate sbattendo con la frusta la farina, il condimento, la birra e gli albumi. Quando l'olio è bollente (controllate con un pezzettino di pane o con un termometro, dovrebbe essere 190 °C), immergetevi i pezzi di pesce, frigeteli, insieme, girandoli una volta. Quando saranno ben dorati, toglieteli dall'olio, asciugateli sulla carta da cucina e salate a piacere. Serviteli caldi.

4 porzioni

102 frittura





tortini di granchio

vedere varianti a pag. 118

I più deliziosi tortini di granchio si preparano con la polpa di granchio in pezzi. Serviteli come aperitivo con la salsa che preferite, come pranzo leggero o sopra un'insalata.

225 g di polpa di granchio fresca
75 g di pangrattato fresco
50 g di cipollotti tagliati a fettine
1 cucchiaino di senape

½ cucchiaino di dragoncello essiccato
¼ di cucchiaino di peperoncino rosso essiccato
1 uovo grande, sbattuto
olio di semi per friggere

Mescolate la polpa di granchio, il pangrattato, la cipolla, la senape, il dragoncello, il peperoncino e l'uovo. Formate delle polpettine spesse 1 cm. Mettete in frigorifero per circa 30 minuti perché si compattino. Scaldate 1 cm d'olio in una grande padella a fuoco medio-alto. Quando l'olio è bollente (controllate con un pezzettino di pane o con un termometro, dovrebbe essere 190 °C), friggetevi i tortini di granchio, insieme, finché diventano ben dorati, girandoli una volta. Asciugateli sulla carta da cucina e salate a piacere. Serviteli bollenti.

4 porzioni

gamberi al rum e lime

vedere le varianti a pag. 169

Il barbecue, dona ai gamberi un sapore caramellato e leggermente affumicato. I crostacei continuano a cuocere per un minuto o due dopo che li avrete tolti dal barbecue, quindi tenetene conto. Assicuratevi che i gamberi siano cotti infilzandoli con uno stecco da spiedino che, sfilato, deve restare pulito.

6 spiedini di bambù (lunghi 30 cm)

50 g di burro, fuso

2 cucchiaini di succo di lime appena spremuto
(circa 2 lime)

2 cucchiaini di sherry secco o di rum
(bianco o scuro)

2 cipollotti affettati finemente, con qualche
gambo

2 cucchiaini di radice zenzero fresco grattugiata

24 grossi gamberi crudi, sgusciati ed eviscerati,
sciacquati e asciugati

Mettete a bagno gli spiedini nell'acqua per 30 minuti e preparate una bella brace nel barbecue. In un recipiente mescolate il burro, il succo di lime, lo sherry o il rum, i cipollotti e lo zenzero. Infilate i gamberi sugli spiedini. Mettete da parte un quarto della salsa di lime e spennellate a volontà i gamberi con il rimanente. Cuocete sul barbecue gli spiedini 2-4 minuti per lato o finché i gamberi diventano sodi, opachi e con dei segni marcati della griglia. Servite gli spiedini conditi con il resto della salsa.

6 porzioni come portata principale o 12 come aperitivo





sgombri alla brace

vedere le varianti a pag. 170

Per gustarlo al meglio, cuocete e mangiate il pesce azzurro come gli sgombri, le aringhe, le sardine e le acciughe appena pescati. Per avere il massimo da questi pesci deliziosi, basta un fuoco sulla spiaggia e una salsa un po' piccante come senape, burro e limone.

4 (450 g) sgombri, puliti, sciacquati e asciugati
50 g di burro, fuso
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di succo di limone

25 g di prezzemolo fresco tritato fine
sale e pepe, a piacere
spicchi di limone, per guarnire

Fate 2 o 3 tagli su ogni lato del pesce, quindi aprite ogni sgombro come se fosse un libro. Mescolate il burro, la senape, il succo di limone e il prezzemolo e spennellate bene il pesce dentro e fuori con questa salsa, poi salate a piacere.

Preparate una bella brace nel barbecue e oliate una griglia da barbecue. Sistematevi gli sgombri, aperti come un libro, con la pelle verso il basso, e cuoceteli per 10 minuti o finché una forchetta penetri facilmente nella parte più spessa. Non girateli, però (lo sgombro è così sottile che non è necessario). Servite guarnendo con gli spicchi di limone.

4 porzioni

trota sul fuoco all'aperto

vedere le varianti a pag. 171

È una grande soddisfazione poter cuocere alla brace il pesce che avete appena pescato. Ecco un modo semplice per farlo. Potete anche usare del pesce persico o del luccio.

4 (325 g)4 trote intere, pulite, sciacquate e asciugate

4 cucchiaini di olio d'oliva, e altro per spennellare il pesce

16 fettine di limone, di circa 3 mm di spessore

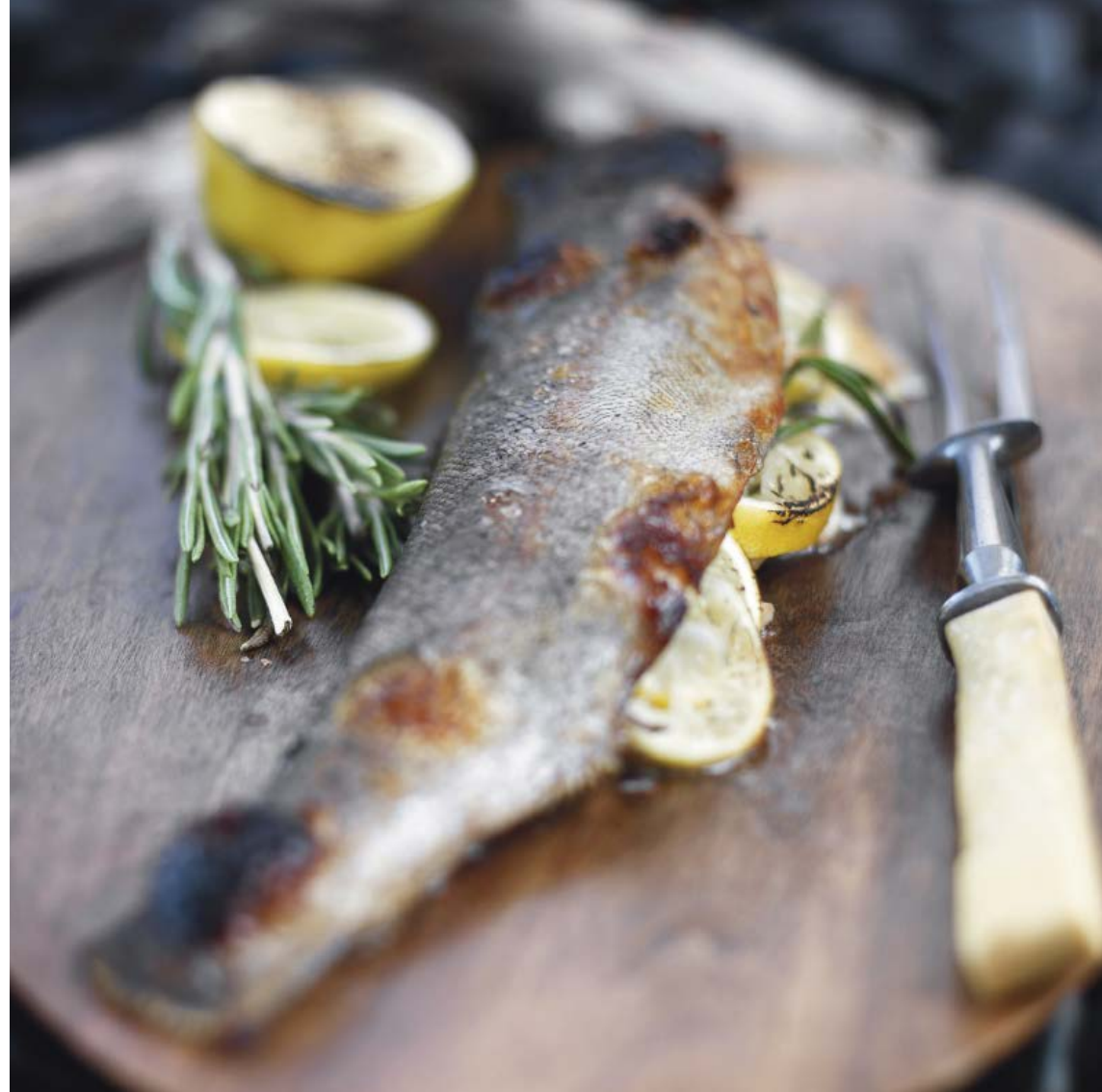
8 rametti di rosmarino fresco

sale e pepe nero macinato, a piacere

Preparate un fuoco all'aperto o un fuoco di legna in un barbecue o in un camino, utilizzando legni duri come la quercia, il noce o l'acero (non usate però il pino, perché lascia un gusto di resina e può causare fiammate). Sistemate le trote con la pelle verso il basso su una superficie piatta. Farcite il ventre di ogni pesce con un cucchiaino d'olio d'oliva, 4 fette di limone e 2 rametti di rosmarino. Spennellate le trote con l'olio d'oliva e salate a piacere, quindi mettete il pesce in due griglie da barbecue a cerniera, ben oliate. Quando le braci saranno grigie e avrete un bel fuoco, ma non troppo alto, cuocete il pesce per 5 minuti, quindi girate le griglie e cucinatelo dall'altra parte. Continuate a girarlo finché una forchetta penetri facilmente nella carne, che dev'essere ancora morbida però, per un totale di circa 15 minuti.

4 porzioni

158 alla griglia



tacos di pesce alla messicana

vedere le varianti a pag. 174

Questi tacos di pesce, famosi nella Baja California (Messico), hanno una consistenza delicata e insieme il corposo sapore della brace. Gustateli con un boccale di birra messicana o un margarita ghiacciato.

½ testa di cavolo rosso, affettato sottile
2 cucchiai di aceto bianco
sale e pepe nero macinato, a piacere
2 avocado maturi, sbucciati e senza nocciolo
100 ml di panna acida
2 cucchiai di succo di lime fresco

6 filetti di merluzzo, sciacquati e asciugati
olio di semi
tortillas di farina tiepide, per servire
coriandolo fresco tritato, per guarnire

Unite il cavolo rosso e l'aceto in un recipiente e aggiustate di sale. Riducete a purè gli avocado, la panna acida e il succo di lime con un robot da cucina o uno sbattitore, quindi salate.

Preparate una bella brace nel barbecue. Spennellate il pesce e salate. Valutate quanto sia spesso il filetto nella parte più alta (di solito circa 2 cm e ½). Calcolate il tempo di cottura sulla base di 4 minuti per centimetro di spessore (circa 8 minuti quindi per un filetto spesso 2 cm e ½).

Per servirlo, tagliate il pesce a striscioline e mettetelo nelle tortillas calde. Guarnite con l'insalata di cavolo, la crema di avocado e il coriandolo.

6 porzioni

162 alla griglia

