PESCE

P. Emanuelli F. Raevens

Guido Tommasi Editore

4 Il *Flipper III*, un peschereccio di Le Conquet.

ALLARME NEL VILLAGGIO GLOBALE

Mi piace il pesce.
E ho ragione, perché è buono.
I miei figli direbbero "è buono per il sapore e anche per la salute".
Quanto al sapore non si discute. Un dentice alla griglia, una triglia appena pescata (con il suo fegato e quattro olive), vi "risintonizza" lo stomaco, che è l'obiettivo di questo libro.
Della salute ne possiamo parlare, e della nostra, solo a certe condizioni. Se mettiamo da parte la produzione industriale, che non serve a niente, il pesce d'allevamento, anch'esso industriale e una sorta di malversazione alimentare, allora forse se ne potrà parlare. È diverso se parliamo della salute della nostra economia, o della salute degli ecosistemi.
Oggi la sovrapesca, la cattiva pesca e l'ingordigia dei mercati annientano le risorse. I pescatori fanno man bassa. Si disprezza la vita.
Il 90% dei grandi predatori è scomparso. "Da noi, nell'Atlantico Nord Orientale, [...] il 60% delle risorse ittiche è sfruttato al massimo delle possibilità, il 22% è sovra-sfruttato, mentre il 18% è già stato esaurito" (Frédéric Denhez, *Plus de poisson à la criée*, Delachaux et Niestlé, 2008). D'altronde, l'Europa importa ormai la maggior parte del pesce che consuma, attraverso navi a noleggio che vanno a svuotare i mari altrove.
Di fatto, nell'Atlantico del Sud o nel Pacifico la situazione non è migliore.
Eppure, all'inizio degli anni '50, lo scrittore gastronomico Henri-Paul Pellaprat, ufficiale dell'Istruzione Pubblica e cavaliere dell'ordine del Mérite Agricole, scriveva: "già da molti anni, mi dedico con grande convinzione alla campagna che ha lo scopo di diffondere presso il grande pubblico la necessità di consumare più pesce in Francia".
Per invertire questa tendenza c'è voluto davvero poco tempo.

E LA DOMANDA QUAL'È?

La domanda è: possiamo continuare a mangiare pesce? Stéphan Beaucher, nel suo brillante saggio *Plus un poisson d'ici 30 ans?* (Les Petits Matins, 2011), condivide il suo punto di vista illuminante, tanto evidente e inaspettato da farmi cadere le braccia: il 75% della popolazione mondiale vive in aree costiere, e la maggior parte di essa trae sostentamento unicamente dalle risorse ittiche. Di conseguenza, per una gran parte dell'umanità, quella meno avvantaggiata, il mare rappresenta l'unica fonte di proteine.
Svuotare il mare di pesci significa far passare questa parte dell'umanità "da una situazione di precarietà all'insicurezza alimentare". In altre parole, la posta in gioco della sovrapesca (e del consumo eccessivo) non è semplicemente ecologica ma etica.
Riformuliamo la domanda: dobbiamo continuare a mangiare pesce?
Quando c'è di mezzo la pancia, per noi europei è difficile parlare di moralità o di razionalità. Tuttavia, nonostante la varietà e l'estensione dei mari europei, la posta economica in gioco legata alla proporzione tra area costiera e area continentale e malgrado l'importanza della nostra storia marittima, bisogna assolutamente ammettere una cosa: noi siamo baciati dalla fortuna e circondati da ogni parte da alimenti raffinati e nutrienti, non abbiamo certo bisogno di mangiare il pesce. Non è sempre stato così, ma oggi cucinare pesce è un puro piacere, privo della sua importanza vitale.
La risposta è "sì, certo" a condizione di usare quello che resta della nostra materia grigia, quella che sopravvive dopo il lavaggio a opera dei meccanismi del marketing becero delle lobby e di fare ricorso al nostro buonsenso. Nessuna coscienza sporca fuori luogo. Bastano libero arbitrio e informazione.

Un grongo appena scaricato

26 Sgombri del Mediterraneo

SOMMARIO

Allarme nel villaggio globale 5
E la domanda qual è? 6

LO SCRIGNO DELLE VERITÀ 8

La pesca 10
Il quadro giuridico 11
A morte il sushi 12
L'allevamento 13
Salute e nutrizione 15
La filiera 16
Il prezzo del pesce 16
Non ne mangerai più finché le cose non sarannno a posto 18
Ne mangerai senza sensi di colpa 19

I PRIMI GESTI 28

Uccidetelo con dolcezza 30
Anatomia 32
Ricette 46
La pulizia 59

I TAGLI DEI PESCI 64

Re tonno 76

TECNICHE E UTENSILI 92

I tipi di cottura 95
Gli utensili 118

RICETTE 126

BESTIARIO 258

Indice dei nomi latini 269

FEATURING 270

Indice delle ricette 282

UOVA DI PESCE VOLANTE E PAK CHOI GLASSATO

Per 2 persone – Preparazione: 5 minuti – Cottura: 10 minuti

100 g di uova si pesce volante (o di capelano) - 1 pak choi medio - 2 cucchiai di vino bianco - 50 ml di brodo di carne o vegetale - 1 pizzico di zucchero - 1 rametto di timo

Lavate il pak choi, se necessario, e tagliate la parte finale delle foglie. Sbianchitelo per 1 minuto in acqua bollente salata. Fate raffreddare, asciugate bene e tagliatelo in due. Mettete le due metà piatte in una padella, aggiungete il brodo, il vino e lo zucchero, e cuocete per 10 minuti su fuoco basso, irrorando quanto più possibile, finché rimarrà soltanto un po' di liquido con una consistenza simile allo sciroppo.
Servite con le uova di pesce e qualche foglia di timo.

UOVA DI ORATA LANGRES E NOCI

Per 2 persone – Preparazione: 10 minuti – Cottura: 5 minuti

la sacca delle uova di 1 orata grande – ½ forma di langres giovane (formaggio regionale francese sostituibile con una toma fresca) - 4 noci - 1 noce di burro

Eliminate dalla sacca delle uova le piccole vene e la pellicina, mettete a bagno per 10 minuti in acqua fredda leggermente acidulata con aceto.
Nel frattempo, schiacciate le noci e tagliate il formaggio in fette spesse. Rosolate delicatamente le uova nel burro per 5 minuti.
Servite le uova con il formaggio e le noci.

TARAMA AL LENTISCO

Per 4 persone – Preparazione: 30 minuti

1 sacca di uova di merluzzo di circa 300 g, affumicate o al naturale - 100 g di mollica di pane fresca e compatta - ½ bicchiere di latte - ½ tuorlo - 200 ml di olio d'oliva - 4 gocce di olio essenziale di lentisco (nei negozi di prodotti bio, facoltativo) - 2 limoni

Mettete a bagno la mollica nel latte per 2 minuti, strizzatela con le mani e sbriciolatela in una ciotola. Togliete la membrana che racchiude le uova, e amalgamate le uova con la mollica. Aggiungete il tuorlo, qualche cucchiaio di olio d'oliva, e sbattete delicatamente con una frusta. Una volta ottenuta una pasta omogenea, aggiungete man mano l'olio rimasto montando un po' il composto come una maionese.
Aggiungete l'olio essenziale di lentisco e il succo di 1 limone. Servite con un po' di pane tostato e gli spicchi del limone.

TORDO AL FORNO E SALICORNIA

Per 4 persone – Preparazione: 10 minuti – Cottura: 20 minuti

1 tordo di 1-1,5 kg - 2 manciate di salicornia - 1 cucchiaio di olio d'oliva - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco dolce - sale

Eviscerate e lavate il pesce, senza squamarlo.
Scaldate il grill del forno. Portate a ebollizione l'acqua salata, sbianchite per 30 secondi la salicornia e raffreddatela.
Infornate il pesce per 20 minuti, girandolo a metà cottura. Irrorate la salicornia con l'olio e l'aceto. Sfornate il pesce e spellatelo (le squame rendono rigida la pelle che si stacca facilmente in un solo pezzo). Servite il pesce accompagnato con la salicornia.

CORVINA FRITTA ALLE ARACHIDI

Per 2 persone – Preparazione: 10 minuti – Cottura: 10 minuti

2 corvine (oppure ombrine) di 500 g ciascuna, oppure 1 di circa 800 g - 100 g di arachidi tostate, non salate - 1 cucchiaio di salsa di soia - 1 cucchiaio di salsa nuoc-mam - 1 cucchiaio di aceto di riso - 100 ml di olio di arachidi - 1 pizzico di sale fino

Eviscerate i pesci, squamateli e asciugateli, senza bagnarli, oppure chiedete al pescivendolo di farlo. Praticate delle incisioni profonde su ciascun lato del pesce e condite con il sale.
Frullate insieme le arachidi, le salse e l'aceto, in modo da ottenere una pasta grossolana e granulosa.
Scaldate l'olio in una padella capiente e friggete il pesce per 5 minuti su ciascun lato. Scolate su carta assorbente, e servite subito con la pasta di arachidi. Mangiate pure con le dita!

SCORFANO CON SALSA GRAND-MÈRE

Per 2 persone (un giorno di festa) – Preparazione: 40 minuti – Cottura: 25 minuti

1 scorfano di circa 800 g - 500 ml di fondo di vitello - 4 cucchiaini di concentrato di pomodoro - 1 cucchiaino di zucchero

Per la salsa grand-mère: 2 fette spesse di pancetta - 1 manciata di cipolline o 1 mazzo di cipollotti - 1 testa d'aglio - 100 g di champignon piccoli - 1 limone - 1 noce di burro

Squamate, eviscerate e lavate il pesce, usando preferibilmente un paio di guanti, ed evitando i numerosi aculei delle pinne. Tagliate le branchie servendovi di un paio di forbici robuste. Potete chiedere al pescivendolo di fare tutte queste operazioni. Incidete la parte alta dei filetti costeggiando la lisca centrale. Legate il pesce con uno spago e proteggete le pinne con l'alluminio. Scaldate il forno a 200 °C.
Preparate la salsa grand-mère, mettete in una casseruola la pancetta tagliata a strisce. Coprite con acqua fredda e portate a ebollizione. Togliete dal fuoco e scolate. Pelate le cipolle e l'aglio e sbollentateli per 8 minuti. Pulite i funghi e sbollentate per 2 minuti con l'acqua acidulata con il limone. Mescolate tutti questi ingredienti e fateli imbiondire nel burro.
Fate ridurre il fondo di vitello con il concentrato di pomodoro e lo zucchero, fino a ottenere un composto lucido. Mettete il pesce in una pirofila, poggiandolo sul ventre, e infornate per 25 minuti a 180°C, bagnandolo regolarmente con il fondo di vitello al pomodoro. Servite con la salsa e irrorate con il fondo di cottura.

SCORFANO CON SALSA GRAND-MÈRE **229**

BARBECUE

DENTICE ALLA GRIGLIA AL BASILICO ROSSO 220
MORMORE ALLA GRIGLIA OLIVE E PITA 216
NEONATA AL PEPERONCINO 224
ORATA ALLA VERBENA E CARCIOFI 220
ORATA MEZZA CRUDA E MEZZA COTTA 224
SGOMBRI NEL GIORNALE 212
SGOMBRI E MAIALE ARROSTO 212
SPADA ALLA GRIGLIA E HUMMUS 224
TESTE DI ORATA E PORCINI ALLA GRIGLIA 216
TRIGLIE VESTITE 220
ZERRI ALLA GRIGLIA 216

FRITTURA

BRANZINO AL PANKO LIMONE E FINOCCHIO 200
CICERELLI FRITTI 196
CROCCHETTE DI POLLACK CON LAMPONI AL MATCHA 192
KIBBELING CON CIPOLLOTTO 196
LISCHE E FILETTI FRITTI CON SALE AL LIMONE 192
MERLANI ALL'ARRABBIATA CON TABASCO 196
CORVINA FRITTA ALLE ARACHIDI 228
PESCE FRITTO E LATTUGA 172
SGOMBRO IN SCAPECE 192
TANUTA AL SESAMO E TAHINA 252
TEMPURA DI HALIBUT ALLA GUINNESS 200

AL FORNO

ARROSTO DI ROMBO E RAVIOLI SOFFIATI 248
BRANZINO AL FORNO SU LETTO D'ARANCIA E CRESCIONE 244
CODA DI ROSPO NELLA PANCETTA E PANE DI SEGALE 240
NASELLO AI FUNGHI MAITAKE 236
SAN PIETRO AL FORNO E COZZE 232
SCORFANO CON SALSA GRAND-MÈRE 228
TORDO AL FORNO E SALICORNIA 228

IN CROSTA

BRANZINO IN CROSTA D'ARGILLA AI POMODORI E E PEPERONCINO 204
CARTOCCI DI PESCE AFFUMICATO ALLA VERBENA E SAKÈ 208
CERNIA TRA LE FOGLIE DI FICO E ALBICOCCHE 212
FILETTINI DI ROMBO IN CROSTA 208
ROMBO CON LA TESTA NEL SACCO 204
TRANCI DI ROMBO AL SALE E INSALATA DI PESCHE 204
TRANCI DI ROMBO AL VAPORE E PATATE IN CROSTA DI CAOLINO 208

RIPIENI

GRONGO RIPIENO CON SALSICCE AFFUMICATE 132
NASELLO RIPIENO CON PANE E AGLIO 132
SARDE A BECCAFICO ALLE ERBE E FONDO DI VITELLO 128
SARDINE A FARFALLA CON UVETTA PINOLI E CETRIOLO 128
SUGARELLI A BARCHETTA CON FETA E NOCI 132
TRIGLIA COLBERT CON OLIVE E PROSCIUTTO 128

IN PADELLA

SAN PIETRO IN PADELLA E PASTA AL GRATIN 248
TAGLIATA DI TONNO AI FUNGHI 236

AL VAPORE

CODA DI ROSPO AL VAPORE CON ALGHE E ACETO 244
LATTUGA CON BIANCHETTI AL BURRO 244

CRUDO

BRANZINO AL TARTUFO 184
BRANZINO LATTUGA E POMODORO 176
CEFALO CRUDO ALLA SPIRULINA 184
CEVICHE DI CODA DI ROSPO 188
CEVICHE DI SAN PIETRO AL LIMONE E FRUTTO DELLA PASSIONE 188
GRAVLAX DI SALMONE CON BARBABIETOLA ALL'ACQUAVITE 188
GRAVLAX DI SUGARELLI E SGOMBRI 180
LE ACCIUGHE PIÙ LUNGHE DEL MONDO 180
PALAMITA ALLE ALBICOCCHE VERDI 180
PEZZOGNA SBIANCHITA E RAVANELLI AL LIMONE 184

CONSERVE

ANGUILLA AFFUMICATA E PORRI ALLA VINAIGRETTE 172
BACCALÀ CON SPUGNOLE 152
BRANDADE DI BACCALÀ 156

CROCCHETTE DI BACCALÀ IN SALSA DI PISTACCHI 152
ENTRECÔTE ALLE ACCIUGHE 164
MAATJES AL MANGO VERDE 176
MERLUZZO SEMI-SALATO AI CAPPERI 156
PEPERONI PIQUILLO E BACCALÀ 152
RILLETTE DI SARDINE CON UVA E MENTA 164
ROLLMOPS CON PESTO ALLE ERBE 176
SARDINE E PURÈ CREMOSO ALL'OLIO 168
SARDINE SALATE E CAVIALE DI MELANZANE 160
SGOMBRO SALATO ALLO ZENZERO E RAVANELLO MARINATI 160
SPALLA D'AGNELLO CON SPRATTI 164
TONNO SOTT'OLIO E FUNGHI IN VINAIGRETTE 160
TORTA SALATA CON CICERELLI 168
VENTRESCA DI TONNO E PATATE NOVELLE ALLA SANTOREGGIA 168
VINAIGRETTE KATSUO E OLIO DI SARDINE 172

BRODO E ZUPPA

BOLLITO DI TESTA DI PAGRO 252
CODA DI ROSPO BRASATA ALLE CAROTE 256
FLAN AL VAPORE CON FUNGHI 148
LISCA DI GRONGO CON CAVOLO E OLIO DI NOCI 248
OMBRINA E PASTINACA IN SALSA OLANDESE 240
PALLINE DI PESCE IN BRODO 144
PATATE CON DASHI E FIOCCHI DI TONNETTO 148
POLLACK LESSO E POLENTA AL FORMAGGIO DI CAPRA 256
RAZZA AL BURRO E CANNOLICCHI 256
RAZZA IN GELATINA 140
RISOTTO ALLE CAPESANTE 144
ROMBO AL LATTE E RISOTTO CREMOSO 232
SFOGLIE DI BACCALÀ CON ZUPPA ALLE OSTRICHE 136
WATERZOÏ AL GATTUCCIO DEL NORD 140
ZUPPA DI FAGIOLI E RITAGLI DI PESCE 136
ZUPPA DI GUANCE DI MERLUZZO AL CRESCIONE 136
ZUPPA DI MISO AL GRANO SARACENO E SHIITAKE 148

ALTRI TIPI DI COTTURA

CODA DI ROSPO GLASSATA CON VONGOLE E FUNGHI 236
GUANCE DI CODA DI ROSPO GLASSATE 232
MERLUZZO IN COCOTTE CON FAGIOLINI 156
PAGRO CROCCANTE 252
SAN PIETRO NOISETTE CIPOLLE CARAMELLATE E FICHI 240
TESTA DI ROMBO TAN-TAN 144

SPECIALE TONNO

IL BOCCONE DEL CAPITANO (CODA ALLA SARDA) 88
TESTA DI TONNO ARROSTO CON CAVOLFIORE SOTT'ACETO 89
TONNO CRUDO CON CARCIOFI 88
TONNO ESSICCATO AL MANGO 90
TONNO SCOTTATO CON SALSA AL PEPE VERDE 89
TONNO STUFATO ALL'AGLIO NERO 90
VENTRESCA ALLA FIAMMA CON UVA MARINATA 88
VENTRESCA CONFIT ALLE ERBE SECCHE 89

UOVA DI PESCE

BARBABIETOLA ALLA CREMA DI CAVIALE 52
CARCIOFO CON FINTE UOVA DI ARINGA 52
CHUTNEY DI PRUGNE E BOTTARGA 52
UOVA DI PESCE VOLANTE E PAK CHOI GLASSATO 48
UOVA DI SARDA E MELA 56
POLENTA CON MOZZARELLA E UOVA DI SALMONE 56
BOTTARGA CON WHISKY E POLLINE 56
UOVA DI ORATA LANGRES E NOCI 48
TARAMA AL LENTISCO 48

Tematico INDICE DELLE RICETTE

AÏOLI 96
ANGUILLA AFFUMICATA E PORRI ALLA VINAIGRETTE 172
ARROSTO DI ROMBO E RAVIOLI SOFFIATI 248
BACCALÀ CON SPUGNOLE 152
BARBABIETOLA ALLA CREMA DI CAVIALE 52
BOLLITO DI TESTA DI DENTICE 252
BOTTARGA CON WHISKY E POLLINE 56
BRANDADE DI MERLUZZO 156
BRANZINO AL FORNO SU LETTO D'ARANCIA E CRESCIONE 244
BRANZINO AL PANKO LIMONE E FINOCCHIO 200
BRANZINO AL TARTUFO 184
BRANZINO IN CROSTA D'ARGILLA AI POMODORI E PEPERONCINO 204
BRANZINO LATTUGA E POMODORO 176
CARCIOFO CON FINTE UOVA DI ARINGA 52
CARTOCCI DI PESCE AFFUMICATO ALLA VERBENA E SAKE 208
CEFALO CRUDO ALLA SPIRULINA 184
CERNIA TRA LE FOGLIE DI FICO E ALBICOCCHE 212
CEVICHE 103
CEVICHE DI CODA DI ROSPO 188
CEVICHE DI SAN PIETRO AL LIMONE E FRUTTO DELLA PASSIONE 188
CHUTNEY DI PRUGNE E BOTTARGA 52
CICIRELLI FRITTI 196
CODA DI ROSPO AL VAPORE CON ALGHE E ACETO 244
CODA DI ROSPO BRASATA ALLE CAROTE 256
CODA DI ROSPO GLASSATA CON VONGOLE E FUNGHI 236
CODA DI ROSPO NELLA PANCETTA E PANE DI SEGALE 240
CORVINA FRITTA ALLE ARACHIDI 228
CROCCHETTE DI BACCALÀ IN SALSA DI PISTACCHI 152
CROCCHETTE DI POLLACK CON LAMPONI AL MATCHA 192
CROSTA DI SALE 113
DASHI E KATSUOBUSHI 102
DENTICE ALLA GRIGLIA AL BASILICO ROSSO 220
ENTRECÔTE ALLE ACCIUGHE 164
FILETTINI DI ROMBO IN CROSTA 208
FLAN AL VAPORE CON FUNGHI 148
FUMETTO E COURT-BOUILLON 101
GELATINA E CHIARIFICAZIONE 101
GHIACCIOLI DI FUMETTO 140
GRAVLAX 103
GRAVLAX DI SALMONE CON BARBABIETOLA ALL'ACQUAVITE 188
GRAVLAX DI SUGARELLI E SGOMBRI 180
GRONGO RIPIENO CON SALSICCE AFFUMICATE 132
GUANCE DI CODA DI ROSPO GLASSATE 232
IL BOCCONE DEL CAPITANO (CODA ALLA SARDA) 88
KIBBELING CON CIPOLLOTTO 196
LATTUGA CON BIANCHETTI AL BURRO 244
LE ACCIUGHE PIÙ LUNGHE DEL MONDO 180
LISCA DI GRONGO CON CAVOLO E OLIO DI NOCI 248
LISCHE E FILETTI FRITTI CON SALE AL LIMONE 192
MAATJES AL MANGO VERDE 176
MARINATE 103
MORMORE ALLA GRIGLIA OLIVE E PITA 216
MERLANI ALL'ARRABBIATA CON TABASCO 196
MERLUZZO IN COCOTTE CON FAGIOLINI 156
MERLUZZO SEMI-SALATO AI CAPPERI 156
NASELLO AI FUNGHI MAITAKE 236
NASELLO RIPIENO CON PANE E AGLIO 132
NEONATA AL PEPERONCINO 224
OMBRINA E PASTINACA IN SALSA OLANDESE 240
ORATA ALLA VERBENA E CARCIOFI 220
ORATA MEZZA CRUDA E MEZZA COTTA 224
PAGRO CROCCANTE 252
PALAMITA ALLE ALBICOCCHE VERDI 180
PALLINE DI PESCE IN BRODO 144
PANATURA 111
PASTELLA CLASSICA 111
PATATE CON DASHI E FIOCCHI DI TONNETTO 148
PEPERONI PIQUILLO E BACCALÀ 152
PESCE FRITTO E LATTUGA 172
PEZZOGNA SBIANCHITA E RAVANELLI AL LIMONE 184
POLENTA CON MOZZARELLA E UOVA DI SALMONE 56
POLLACK LESSO E POLENTA AL FORMAGGIO DI CAPRA 256

RAZZA AL BURRO E CANNOLICCHI 256
RAZZA IN GELATINA 140
RILLETTE DI SARDINE CON UVA E MENTA 164
RIPIENI 97
RISOTTO ALLE CAPESANTE 144
ROLLMOPS CON PESTO ALLE ERBE 176
ROMBO CHIODATO AL LATTE E RISOTTO CREMOSO 232
ROUILLE 96
ROMBO CON LA TESTA NEL SACCO 204
SALSA ALLE NOCI E TARTUFO 200
SALSA ALLE OSTRICHE 200
SAN PIETRO AL FORNO E COZZE 232
SAN PIETRO IN PADELLA E PASTA AL GRATIN 248
SAN PIETRO NOISETTE CIPOLLE CARAMELLATE E FICHI 240
SARDE A BECCAFICO ALLE ERBE E FONDO DI VITELLO 128
SARDINE A FARFALLA CON UVETTA PINOLI E CETRIOLO 128
SARDINE E PURÈ CREMOSO ALL'OLIO 168
SARDINE SALATE E CAVIALE DI MELANZANE 160
SCORFANO CON SALSA GRAND-MÈRE 228
SFOGLIE DI BACCALÀ CON ZUPPA ALLE OSTRICHE 136
SGOMBRI E MAIALE ARROSTO 212
SGOMBRI NEL GIORNALE 212
SGOMBRO IN SCAPECE 192
SGOMBRO SALATO ALLO ZENZERO E RAVANELLO MARINATI 160
SPADA ALLA GRIGLIA E HUMMUS 224
SPALLA D'AGNELLO CON SPRATTI 164
SUGARELLI A BARCHETTA CON FETA E NOCI 132
TAGLIATA DI TONNO AI FUNGHI 236
TANUTA AL SESAMO E TAHINA 252
TARAMA AL LENTISCO 48
TARTARE E SASHIMI 100
TEMPURA 111
TEMPURA DI HALIBUT ALLA GUINNESS 200
TESTA DI ROMBO TAN-TAN 144
TESTA DI TONNO ARROSTO CON CAVOLFIORE SOTT'ACETO 89
TESTE DI ORATA E PORCINI ALLA GRIGLIA 216
TONNO CRUDO CON CARCIOFI 88
TONNO ESSICCATO AL MANGO 90
TONNO SCOTTATO CON SALSA AL PEPE VERDE 89
TONNO SOTT'OLIO E FUNGHI IN VINAIGRETTE 160
TONNO STUFATO ALL'AGLIO NERO 90
TORDO AL FORNO E SALICORNIA 228
TORTA SALATA CON CICERELLI 168
TRANCI DI ROMBO AL SALE E INSALATA DI PESCHE 204
TRANCI DI ROMBO AL VAPORE E PATATE IN CROSTA DI CAOLINO 208
TRIGLIA COLBERT CON OLIVE E PROSCIUTTO 128
TRIGLIE VESTITE 220
UOVA DI PESCE VOLANTE E PAK CHOI GLASSATO 48
UOVA DI ORATA LANGRES E NOCI 48
UOVA DI SARDA E MELA 56
VENTRESCA ALLA FIAMMA CON UVA MARINATA 88
VENTRESCA CONFIT ALLE ERBE SECCHE 89
VENTRESCA DI TONNO E PATATE NOVELLE ALLA SANTOREGGIA 168
VINAIGRETTE KATSUO E OLIO DI SARDINE 172
WATERZOÏ AL GATTUCCIO DEL NORD 140
ZERRI ALLA GRIGLIA 216
ZUPPA DI FAGIOLI E RITAGLI DI PESCE 136
ZUPPA DI GUANCE DI MERLUZZO AL CRESCIONE 136
ZUPPA DI MISO AL GRANO SARACENO E SHIITAKE 148

Alfabetico INDICE DELLE RICETTE

Mi piace il pesce.
E ho ragione, perché è buono.
Questo è un libro di ricette.
I suggerimenti tecnici, i consigli utili,
le piccole lezioni che le accompagnano
vi consentiranno di trarre il meglio
dalla straordinaria varietà di pesci
disponibili in vendita.
Sarà la chiave per scegliere, acquistare
e cucinare il pesce nel migliore dei modi.
Potrete realizzare l'intenzione, che è di tutti
gli amanti della buona tavola, di mangiare
buono, sano e nel rispetto dell'ambiente.

Philippe Emanuelli Frédéric Raevens

ISBN: 978 88 67530 830

9 788867 530830

29,90 €
IVA inclusa

Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it