



## Come pulire il pesce

Pesce

- **Prima di mettere in pentola il pesce occorre EVISCERARLO.** Con un paio di forbici si pratica un'incisione lungo tutto l'addome del pesce, partendo dalla coda e procedendo fino alla testa. Si estraggono le interiora facendo attenzione a non rompere la vescica del fiele. Una volta eviscerato, si lava bene il pesce in acqua corrente e infine lo si asciuga con uno strofinaccio o della carta assorbente.

- **In ALCUNE RICETTE**, se per esempio il pesce verrà cotto in intingolo o usato per un sugo o una zuppa, prima di eviscerare il pesce occorre squamarlo. Per SQUAMARE il pesce esiste un apposito strumento, ma si può anche usare un coltello ben affilato. Con la lama si raschia la pelle partendo dalla coda in direzione della testa (nel senso contrario rispetto alle squame). Con un paio di forbici si eliminano le pinne poi alzando le membrane che le coprono, si estraggono le branchie.

- **Per SFILETTARE** i pesci piatti come la sogliola, con un paio di forbici rifilate i bordi del pesce. Prendete poi saldamente la pelle scura con la mano e partendo dalla coda, strappate la pelle con movimento deciso. Ripetete la stessa operazione sulla parte inferiore, per staccare la pelle bianca. Appoggiate la sogliola sul tagliere e con un coltello dalla lama flessibile incidete lungo la spina dorsale.

- **SEPIE, TOTANI e CALAMARI**, prima di essere cucinati vanno puliti uno per uno sotto l'acqua corrente. Le sepie come tutti sanno hanno la vescicola nella quale si accumula l'inchiostro, utilizzato dal pesce per difendersi. Questa sacca va rimossa con cura per evitare di sporcare le sepie, che perderebbero il loro colore bianco durante la cottura.

Proseguite facendo scivolare delicatamente la lama sulle lische, in modo da asportare il primo filetto superiore. Con la stessa tecnica, staccate l'altro filetto superiore, poi voltate il pesce e ripetete.

Per SFILETTARE i pesci tondi, posizionando il pesce sul tagliere con il dorso rivolto verso chi taglia, inserite il coltello in diagonale dietro le branchie fino a raggiungere la spina dorsale. Rigrate poi la lama verso la coda e, appoggiandola alla lisca, incidete fino alla pinna caudale: ecco il primo filetto. Girate il pesce e procedete allo stesso modo per il secondo filetto. Infine staccate la pelle.

**Nel caso dei calamari**, se si desidera farcirli con pangrattato ed erbe varie, occorre fare attenzione a non rompere il corpo durante il lavaggio, ma allo stesso tempo è necessario togliere tutte le eventuali tracce di sabbia.

- **Il POLPO** è un mollusco che richiede una preparazione accurata affinché risulti morbido. Appena pescato andrebbe battuto a lungo. Il polpo si pulisce asportando gli occhi, il becco e l'unico osso. La sacca si deve rovesciare e svuotare. Per quanto riguarda la cottura, va cotto in tegame coperto e assai lentamente.

- **I CROSTACEI** sono assai facili da preparare. Con il guscio: dopo averli passati sotto l'acqua corrente, basta tuffarli in acqua bollente, dalla quale riemergeranno dopo pochi minuti perfettamente cotti e pronti per qualsiasi ricetta. Altrimenti basterà aggiungerli ancora crudi a una zuppa di pesce o, farli andare nel burro per pochi istanti prima di irrorarli di liquore e di servirli in tavola flambé.

- **Per togliere ogni eventuale TRACCIA DI SABBIA** dall'interno delle vongole, basta lasciare i molluschi a bagno in acqua leggermente salata per qualche ora e poi risciacquarli abbondantemente prima di cucinarli.

- **PULIRE le CAPESANTE** invece è più complicato. Viste le dimensioni della conchiglia occorre munirsi di un po' di pazienza e lavarle una per una, rimuovendo tutta la sabbia depositata sotto il mollusco. Una volta lavate con cura, le capesante vanno rimesse nella loro conchiglia.

- **La REGOLA È UNA:** quando il guscio cambia colore per effetto del calore, assumendo il caratteristico colore rosso aranciato, il crostaceo è pronto per essere consumato. Nel caso in cui la ricetta lo richieda, per togliere il guscio dai gamberi procedete così: praticate un taglio per il lungo sul ventre, staccate il guscio, quindi togliete con delicatezza il filamento scuro sul dorso. I gamberetti si sgusciano da cotti.