



**Presentazione del “Corso di cucina”
Specializzazione “Pesci” 28/29/30 giugno 2011
Via Grazia Deledda. 89/A - Sassari**

Maestro di cucina Mario Sechi

Membro dell'Associazione Cuochi Gallura

Assistente la sig.ra Ersilia Sanna

Presidente del Circolo Culturale "Eledrea"



Martedì 28 giugno

Baccalà alla vicentina

Ingredienti:

1 kg di baccalà, qualità ragno
300 g di cipolle
3dl. olio di oliva
1/2 litro di latte intero fresco
3 acciughe sotto sale o(sarde)
1 spicchio di aglio
50gr. parmigiano grattugiato
poca farina bianca
prezzemolo tritato 100gr.
sale e pepe q.b.

Mettere a bagno in acqua fredda, per almeno due giorni il baccalà, avendo l'accortezza di cambiare l'acqua abbastanza frequentemente.

Aprire il pesce per lungo, togliere la lisca e tutte le spine. Tagliarlo a pezzi. Tagliare le cipolle a *julienne*, rosolarle in una pentola con dell'olio, aggiungere le sarde sotto sale tagliate a pezzetti, per ultimo, a fuoco spento, unire il prezzemolo tritato.

Mettere metà del soffritto su una metà del baccalà, aggiungere sale e pepe e sovrapporre l'altra metà. Tagliare a tocchetti e infarinare i vari pezzi di stoccafisso, disporli uno accanto all'altro, in un tegame di cotto o alluminio oppure in una pirofila (sul cui fondo si sarà versata, prima, qualche cucchiata di soffritto); ricoprire il pesce con il resto del soffritto, aggiungendo anche il latte, il grana grattugiato, il sale e il pepe. Unire l'olio fino a ricoprire tutti i pezzi, livellandoli. Cuocere a fuoco bassissimo per circa 4 ore e mezzo, muovendo ogni tanto il recipiente in senso rotatorio, senza mai mescolare. Questa fase di cottura, in termine "vicentino" si chiama "pipare". Il baccalà alla vicentina è ottimo anche dopo un riposo di 12/24 ore.

Spigola cotta con meringa salata.

Ingredienti per 1 porzione:

300 g Spigola 300/450
300 g Sale fino
200 g Sale grosso
50 g Albume d'uovo
olio e.v.o q.b.

Mettere il sale fine in planetaria ed unire il bianco d'uovo, montare a neve e aggiungere il sale grosso. Pulire la spigola, eviscerandola senza squamarla. Mettere su di una teglia uno strato di 1,5 cm di sale montato, posizionare al centro il pesce coprire con il rimanente sale con uno strato di 1,5 cm. Cuocere in forno a 170° con sonda, cottura interna al cuore 62°, oppure 180° per circa 15 min.

Gamberi in tempura giapponese.

Ingredienti:

20 gamberi
1 foglio di nori
250 ml di acqua ghiacciata possibilmente gassata
380 g di farina + poca farina per prima copertura.

2 tuorli d'uovo
olio per friggere
Ghiaccio

Sgusciate ed eliminate l'intestino dai gamberi, lasciando intatta la coda. Praticate 4 incisioni nella parte inferiore di ogni gambero, raddrizzateli così che i tagli si aprano. Tagliate il nori a listarelle, avvolgetene una intorno a ogni coda e fissatela con dell'acqua.

Infarinare leggermente i gamberi senza ricoprire la coda e l'alga. In una bastardella lavorare con una frusta e, per poco tempo, i tuorli, aggiungere l'acqua e infine la farina *tempura*, mescolate, aggiungere il ghiaccio o poggiare la pastella in un bagnomaria di acqua e ghiaccio e usate immediatamente (la pastella presenterà dei grumi).

Riscaldare l'olio in una padella a bordi alti. Immergere ogni gambero nella pastella lasciando fuori la coda e l'alga, quindi friggerlo rapidamente nell'olio bollente. Estratelo dalla padella appena risulterà dorato, fate sgocciolare su carta assorbente e servite immediatamente.

Insalata di cozze con acqua di pomodoro e profumo di cipolla.

Ingredienti:

1kg di cozze
1 spicchio di aglio
peperoncino q.b.
½ bicchiere di vino bianco.
50gr. prezzemolo

Per la salsa

300gr. Pomodori ramati maturi
20gr. di cipolla rossa
olio e.v.o. q.b.

In una padella far rosolare lo spicchio di aglio in camicia con un po' di olio. Quando l'aglio sarà dorato, eliminarlo e aggiungere il peperoncino e le cozze, sfumare con del vino bianco, far evaporare e coprire la padella con un coperchio, far aprire tutte le cozze, spegnere e far raffreddare. Sgusciare le cozze cercando di tenere il mollusco più integro possibile. In un tagliere tagliare i pomodori a cubetti e aggiungere la cipolla tagliata a *julienne*, salare, schiacciare leggermente il composto con un pesto carne e lasciar riposare per almeno 20min. Filtrare con un colino i pomodori e recuperare l'acqua creatasi. Emulsionare con un frullatore ad immersione l'acqua di pomodoro con dell'olio di oliva, aggiustare di sale. Servire le cozze insaporendo con la salsa, in un mezzo guscio versare un po' di salsa e appoggiarci il frutto, finire con del prezzemolo trito.

Anguilla arrotolata e salsa agliata.

Ingredienti per la salsa:

Pomodori pelati gr.500
Aglio 3 spicchi
Prezzemolo 50gr.
Peperoncino q.b.
Sale q.b.
Aceto di vino rosso q.b.

Per l'anguilla:

Anguilla 600gr.
Pomodori secchi sott'olio.
Sale.

Per la salsa: tritare l'aglio in pasta e far rosolare in una casseruola con dell'olio e del peperoncino, sfumare con un po' di aceto e i pelati già passati, far ridurre almeno della metà a fuoco basso, spegnere aggiustare di sale e aggiungere ancora un po' di aceto e del prezzemolo tritato.

Per l'anguilla: sfilettare l'anguilla, preparare in un tagliare una pasta di pomodori secchi, condire i filetti d'anguilla con del sale da entrambe le parti, spalmare sulla polpa la pasta di pomodori secchi, tagliare in tre parti l'anguilla, arrotolare ogni singolo pezzo e legarlo con lo spago. Infornare sopra ad una griglia a 170° per almeno 25min.

Servire calda accompagnata con la salsa.

Mercoledì 29 giugno

Triglie alla livornese

Ingredienti per 4 persone:

10 piccole triglie di scoglio

500gr di pomodori ramati maturi

1 spicchio d'aglio

½ cipolla

farina 00 q.b.

alloro 2 foglie

prezzemolo 100gr.

olio extravergine d'oliva q.b.

sale e pepe nero macinato fresco

Pulire le triglie squamandole ed eliminando le interiora, sciacquatele e lasciatele scolare.

Lavare i pomodori e privarli della buccia, se la buccia non dovesse togliersi facilmente, immergete per qualche istante i pomodori in acqua bollente quindi raffreddateli con dell'acqua fredda e pelateli. Eliminate i semi dei pomodori e tritate la polpa grossolanamente. Pelate la cipolla e tritatela in pasta. In una casseruola fate rosolare in un po' d'olio lo spicchio d'aglio schiacciato (che elimineremo appena biondo) insieme alla cipolla e l'alloro. Quando la cipolla si sarà appassita, aggiungete la polpa dei pomodori. Aggiustate di sale e pepe la salsa e lasciatela cuocere a fuoco delicato per circa 20 minuti, fino ad ottenere una salsa ben ristretta.

Asciugate le triglie e infarinatele per bene da entrambi i lati, fatto ciò, friggetele in una padella con poco olio bollente. Fatele dorare da entrambi i lati, facendo attenzione a girarle con delicatezza. Una volta cotte, scolatele e posatele su della carta assorbente e salatele leggermente. Adesso mettete le triglie in un tegame abbastanza capiente e copritele con la salsa che avevate preparato in precedenza.

Lasciate che le triglie cuociano per altri dieci minuti a fuoco moderato, girandole, se necessario, un'unica volta, attentamente a metà cottura. Terminata la cottura aggiungere del prezzemolo tritato.

Filetto di orata al cartoccio con pomodoro e pane.

Ingredienti:

300gr. Orata

1 fetta di pane casereccio

20gr. olive taggiasche

1 fettina di aglio

Olio e.v.o. q.b.

Basilico 1 foglia

Sale q.b.
4 pomodorini datterini
acqua 1 bicchiere
aceto di vino rosso q.b.

In una bastardella preparate il condimento per l'orata mettendo: i pomodorini tagliati in 4, la foglia di basilico spezzettata a mano in 3 parti, il sale, le olive taggiasche denocciolate, infine aggiungere l'olio e fate riposare per almeno 20 min.. In una bastardella immergete per pochi secondi la fetta di pane casereccio nell'acqua acidulata con l'aceto, strizzatela bene e tenetela da parte.

Pulite l'orata eviscerandola, squamandola, filettandola e levando dai filetti eventuali spine con l'apposita pinzetta. Preparate un foglio di carta da forno che fungerà da cartoccio, posizionate al centro il pane, appoggiate sopra il pane i 2 filetti, salate e infine aggiungete il condimento preparato precedentemente, compreso il liquido rilasciato dai pomodori. Chiudete il cartoccio sigillandolo bene. Infornare per 10 min. a 200°.

Gamberi al sale aromatico.

Ingredienti per 1 persona

4 gamberoni misura 11
sale grosso q.b.
erbe aromatiche a piacere (es. mirto, rosmarino, timo. etc.)
aglio 1 spicchio
scorza di 1\2 arancia
scorza di 1\2 limone
Olio e.v.o. per accompagnare il gambero dopo la cottura.

In una teglia formare un primo strato di sale grosso, fare un strato di erbe aromatiche e scorze di agrumi, poggiarvi sopra i gamberoni, mettere un altro strato di erbe e agrumi e chiudere con un altro strato di sale. Cuocere in forno per 8/10min. a 200°

Sgombro sott'olio con zenzero e insalata di pomodori e rucola

Ingredienti:

400gr. di sgombro
10gr. radice di zenzero
300gr. pomodori datterini
50gr. di rucola
olio e.v.o.
1/2 l di aceto bianco
1/2 l di acqua
Sale fino e sale grosso
2 foglie alloro
pepe nero in grani
2 spicchi di aglio.
1 pompelmo rosa.

Pulire lo sgombro eviscerandolo, risciacquarlo bene e sfilettarlo. Asciugare bene lo sgombro e farlo marinare per un'ora con olio, una presa di sale grosso e la radice di zenzero grattugiata. In una casseruola larga portare ad ebollizione aceto e acqua aromatizzata con: aglio, alloro, grani di pepe, e una presa di sale. Far sobbollire per qualche minuto. Aggiungere lo sgombro tagliato a tranci e far bollire a fuoco molto dolce per 5-8min., far raffreddare nel suo liquido, scolare lo sgombro, mettere sott'olio (anche in un vasetto a chiusura ermetica) con della radice di zenzero grattugiata e qualche foglia di alloro. Far riposare almeno 1 notte lo sgombro. Preparare un'insalata con rucola spezzettata a mano, pomodori datterini tagliati in 4 parti e spicchi di pompelmo rosa pelato a vivo.

Condire bene con olio, sale e pepe, mettere sul piatto l'insalata e poggiarvi sopra dei piccoli tranci di sgombro.

Giovedì 30 giugno

Tartare di spigola al limone con bruschetta mediterranea.

Ingredienti:

500 gr spigola freschissima

1 avocado maturo

2 limoni

Olio extra-vergine di oliva q.b.

Sale e pepe q.b

Fette di pane casereccio tipo "tondo" o pagnotta di Osilo

Squamare, eviscerare e risciacquare la spigola, sfilettarla privandola della pelle. Tagliare a dadini la spigola, pelare l'avocado e tagliarlo a dadini della stessa misura della spigola. Aggiungere subito la scorza di limone grattugiata fine, il sale e condire il tutto con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe (*citronette*), far macerare il tutto per circa 1 ora in frigo. Preparare la classica bruschetta grigliando il pane precedentemente condito con olio e sale, cappare la bruschetta con un coppapasta e posizionare sopra la *tartare*. Il consiglio è quello di accompagnarlo sempre con dello spumante brut ghiacciato.

Cappesante con maionese di corallo.

Ingredienti:

1 cappelletta

olio e.v.o.

succo di 1/2 limone

sale

olio di semi di girasole.

Pulire le cappellette eliminando la sacca digerente. In una padella antiaderente, con un filo di olio, dorare le noci delle cappellette (parte bianca) da tutti i lati. Aiutandosi con un frullatore ad immersione, emulsionare il corallo (parte rossa), con un po' di olio extra vergine di oliva (30%), olio di semi di girasole(70%), succo di limone e sale; emulsionare fino a raggiungere la consistenza di una maionese. Tagliare le cappellette a fettine e poggiarle sulla maionese.

Cacciucco alla livornese.

Ingredienti:

Aglio 4 spicchi

Carote 3

Cipolle 1

Sedano 1 gambo

Crostacei 500 gr misti fra gamberoni e scampi

Molluschi 1Kg. misti fra seppie, polipi e calamari

Molluschi 1kg. fra cozze e vongole

Olio 1 dl

Pane casereccio 8 fette

Peperoncino q.b.

Pesce di mare: 1,5kg misto fra gallinella, scorfano, tracina, triglia e pesce pietra.

Pesce di mare: palombo 300gr.

Pomodori pelati 800gr

Prezzemolo q.b.

Vino bianco

Per prima cosa preparare una salsa di pomodoro classica tagliando mezza cipolla a *julienne*, aggiungere 2 carote tagliate a rondelle, metterle in una casseruola insieme con dell'olio e i pelati far cuocere per almeno 30 min., aggiustare di sale e frullare tutto.

Pulire tutti i pesci squamandoli bene e tagliando loro le spine. Eliminare tutte le teste dei pesci e con queste preparare un brodo con acqua, sedano, carote e cipolle; far ridurre di un terzo aggiungere il vino bianco, frullare il tutto e passarlo al colino. In una casseruola, possibilmente di coccio, far rosolare con dell'olio l'aglio ridotto in pasta e il peperoncino, aggiungere il polpo precedentemente sbollentato per 2 min. in acqua bollente, tagliato a cubetti piccoli; far rosolare bene e sfumare con del vino bianco. Aggiungere le seppie tagliate a strisce, aggiungere il brodo precedentemente filtrato e la salsa pomodoro. Far ridurre della metà e aggiungere i pesci dal più grande al più piccolo, aggiungere i crostacei, far terminare la cottura, spegnere e aggiungere del prezzemolo tritato. In una casseruola far rosolare con dell'olio uno spicchio di aglio, aggiungere le cozze e le vongole, far aprire, aggiungere 2 mestoli di salsa pomodoro e finire con del prezzemolo tritato. Far abbrustolire del pane strofinato di aglio e condito con dell'olio. Servire la zuppa ponendo in una pirofila il cacciucco, aggiungere sopra la zappetta di cozze e vongole, il pane abbrustolito e finire con un filo di olio a crudo.

Toast di sardine

Ingredienti:

n°20 sardine

200gr. pecorino semi-stagionato

3 uova

pangrattato q.b.

sale q.b.

limone per accompagnare dopo la cottura.

Olio di semi di arachidi per frittura.

Farina 00 q.b.

Pulire le sardine squamandole ed eviscerandole, eliminare la lisca e la testa, ottenendo così i due filetti, possibilmente tenerli uniti. Fare, con un pelapatate, le scaglie di pecorino. In una bastardella battere le uova con una frusta aggiungendoci un po' di sale. Farcire le sardine con un po' di scaglie di pecorino, senza esagerare; richiudere i due filetti ricomponendo la sardina, passarle nell'uovo, poi nella farina, poi ancora nell'uovo e poi nel pan grattato. Friggere, scolare su di un foglio di carta assorbente, salare e servire con del limone.

Circolo Ricreativo Culturale "Eledrea" Sassari - Affiliato ARCI

eledrea.circolo@virgilio.it - tel. 079 5574162 oppure 3391914082.



www.circoloeledrea.com