

PRIMI PIATTI A BASE DI PESCE

Ricette pratiche per primi piatti a base di pesce

Primi piatti di pesce – il pesce che passione! Difficili non amare questo importante componente della dieta mediterranea, per chi vive in un paese di 3.800 Km di coste. L'Italia con la sua composizione geografica a penisola, è per tutta la sua estensione a contatto con il mare e quindi naturale apprezzare molto il pesce in tutte le sue versioni e varianti. Generalmente per tradizione è un piatto che viene consumato solo al venerdì, ma chi attento alla linea e al benessere, sa bene che questo è un limite che si può facilmente superare. Possiamo trovare in tutto il territorio un capillare servizio di distribuzione di buon pesce fresco e quindi impossibile rimanere insensibili al richiamo di questo nobile alimento, che tanto contribuisce al nostro benessere alimentare. Il pesce si presta a essere proposto in tutte le portate, ottimo come antipasti, insuperabile nei primi piatti di pesce e naturalmente perfetto come secondo. Adatta a chiunque, dal bambino all'anziano, e da consumarsi sempre senza restrizioni. Prima di cominciare una descrizione di primi piatti a base di pesce, è bene però ricordare che la scelta più intelligente è quella di indirizzarci sia per un concetto qualità /prezzo, sia di un concetto di qualità/ resa , sempre verso il nostro pesce azzurro. Una qualità a volte sottovalutata nei confronti delle tante proposte più o meno esotiche che ci vengono propinate. Preferiamo quindi delle buone sarde nazionali al posto di un non ben definito "pangasio". Oltre per il costo già di per se decisamente inferiore, potremo contare sempre su una maggiore qualità freschezza e qualità organolettiche infinitamente superiori. Tutti ormai lo sanno, ma è bene ricordare, che un alta percentuale delle qualità nutrizionali nobili del pesce, deriva dalla presenza del Omega3. Un vero toccasana per il nostro sistema cardiocircolatorio e vascolare, e non a caso è presente in maggiori quantità nelle varietà dei pesci presenti nel nostro mare mediterraneo. Andiamo quindi con una serie di ricette di primi piatti di pesce, che terranno conto di questa peculiarità importante per tutti.

5 Ricette per i primi piatti veloci:

RISOTTINO AI GAMBERI

I gamberi appartengono alla famiglia dei crostacei, che comprende innumerevoli tipologie e misure di questo raffinato ingrediente. Il metodo di preparazione risulta essere sempre molto semplice e di sicura soddisfazione. Dobbiamo tenere però presenti due regole fondamentali; il gambero va cucinato veramente molto poco, per non rischiare di farlo diventare gommoso e la grande percentuale del gusto che trasmette in ogni preparazione è data dalla testa, che non deve mai essere tolta in cottura, se non per realizzare dei brodi di pesce, che andranno a insaporire le nostre ricette di primi piatti di pesce.

Ingredienti:

riso vialone nano

gamberi puliti, privati della testa e già sgusciati

brodo di pesce ottenuto con le teste dei gamberi con l'aggiunta di 1 carota, 1 costa di sedano, ½ cipolla

sale, pepe, olio extravergine d'oliva

½ cipolla

½ bicchiere di vino bianco secco

prezzemolo fresco

piccola noce di burro

Preparazione:

Tagliamo ½ cipolla a dadini e lasciamo soffriggere. Tostiamo il riso e sfumiamo con ½ bicchiere di vino bianco. Cominciamo la cottura del riso aggiungendo il brodo di pesce di gamberi un po' alla volta, mischiando ripetutamente. Quasi a fine cottura, aggiungiamo i gamberi e continuiamo la cottura ancora solo per pochi istanti. Spegliamo il fuoco e incorporiamo la noce di burro. Mantechiamo delicatamente e lasciamo il riso riposare con un coperchio per circa 2 minuti. Assaggiamo ed eventualmente correggiamo di sale e di pepe. Spianiamo il riso sui piatti e cospargiamo con del prezzemolo tritato e un filino d'olio delicato. Assolutamente obbligatorio un bianco frizzante, servito ben freddo.

COZZE (*Peoci*) ALLA CHIOGGIOTTA

Questo prelibato frutto di mare è presente praticamente in tutto il mediterraneo. Sicuramente in Italia viene decisamente più apprezzato. Nel corso degli anni ha dovuto subire degli attacchi discriminatori, in quanto veniva ancora pescato e non ancora allevato. Da quando si è diffusa questa pratica, questo squisito mitile è rinato grazie ai controlli che lo certificano. Ecco perché possiamo consumare ed apprezzare questa ottima base per primi piatti di pesce, che oltretutto ha il pregio non secondario di essere veramente economico.

Ingredienti:

cozze già pulite e preparate
grossa cipolla
pomodori
aglio
peperoncino
vino bianco secco
prezzemolo fresco
limone, sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Affettiamo le cipolle e facciamole imbiondire in un'ampia padella capiente con un po' di olio extravergine e un spicchio d'aglio sbucciato. Aggiungiamo poi un po' di salsa di pomodoro, ma solo un po', il nostro fondo infatti, non si deve considerare propriamente in rosso, ma solo con una velatura di pomodoro, pepiamo e saliamo solo lievemente, aggiungiamo anche del peperoncino, se è gradito. Continuiamo la cottura per 20 – 300 minuti. Quando la salsa si sarà addensata, in un'altra ampia padella mettiamo 1 filo d'olio., uno spicchio d'aglio sbucciato e dei gambi di sedano. Portiamo a soffriggere il tutto con il fuoco ben vivace e aggiungiamo poi le cozze. Teniamo qualche secondo a fuoco vivo, mischiando con il mestolo di legno. Aggiungiamo il vino bianco e copriamo con il coperchio. Lasciamo a fuoco alto schiudere le cozze per circa 2 – 3 minuti, agitando frequentemente la padella. A questo punto

togliamo il coperchio e scoliamo le cozze in un ulteriore recipiente. Filtriamo quindi il brodo di cottura e aggiungiamolo gradatamente fino a raggiungere la salinità desiderata alla nostra salsa di cipolle. Una volta ristretto il sugo, aggiungiamo le cozze e facciamo insaporire mescolando bene. Spegniamo il fuoco e cospargiamo il tutto con del prezzemolo tritato. Inpiattiamo e mettiamo a disposizione dell'limone già tagliato, che ogni invitato userà secondo il proprio gusto. Naturalmente dei crostoni di pane caldo esalteranno il tutto e un buon bicchiere di Pinot Grigio sarà come una ciliegina sulla torta.

LINGUINE ALLE VONGOLE

E' veramente molto difficile dire qualcosa di nuovo sulle spaghetti alle vongole. Ci sono mille varianti, mille tocchi del maestro, mille versioni regionali, ma il risultato non cambia, uno dei primi piatti di pesce che rappresentano una tappa d'obbligo per chi ama il mare e potrà trovare in questo piatto la massima soddisfazione. Come raggruppare tutti questi modi personali per preparare questo primo piatto di pesce? E' praticamente impossibile. Ci limiteremo quindi a fornire la ricetta più semplice, che potrà essere poi variata nei gusti personali.

Ingredienti:

[pasta fresca](#) tipo linguine
vongole fresche già spurgate e pulite
aglio
olio extravergine d'oliva
prezzemolo
vino bianco secco
sale, pepe

Preparazione:

Soffriggiamo in una padella l'[aglio](#) affettato con dell'olio extravergine. Facciamo aprire le vongole in un abbondante padella con un po' di vino bianco. Creando vapore con il coperchio per circa 2 minuti. Eliminiamo le vongole che non si sono aperte e togliamo tutte le altre. Filtriamo il brodo di cottura e aggiungiamolo al nostro soffritto. Restringiamo con un po' di fuoco vivace e aggiungiamo

metà delle vongole private del loro guscio e l'altra metà delle vongole private di una sola metà del guscio. Lasciamo insaporire alcuni istanti e pepiamo. Uniamo quindi la nostra [pasta](#) fresca tipo linguine e padelliamo con un bel fuoco alto alcuni secondi. Aggiungiamo il prezzemolo fresco, un filo d'olio e portiamo in tavola. Molto bella anche l'idea di servire nei piatti direttamente dalla padella. Più che un primo piatto a base di pesce, una vera passione.

INSALATA DI PASTA ALLA MARINARA

Ricetta tipicamente estiva, un piatto di pesce perfetto perché viene consumato freddo e che quindi abbiamo la possibilità di prepararlo in anticipo. Sempre pronto all'uso quando ne abbiamo voglia. Vista la particolare bontà di questa semplice preparazione, che peraltro viene svolta a freddo, consigliamo di abbondare con le dosi.

Ingredienti:

pasta fresca tipo fusilli

tonno sotto'olio

acciughe

capperi

olive

basilico fresco

pomodoro bollito, sbucciato e privato dei semi e dell'acqua al suo interno

sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Lessiamo al dente la nostra pasta fresca tipo fusilli e lasciamola raffreddare. In una ciottola da portata, mettiamo del tonno sotto'olio e schiacciamolo con una forchetta, Aggiungiamo olive nere denocciolate, i capperi e il pomodoro bene asciutto, tagliato a pezzettini molto piccoli. Uniamo la pasta raffreddata alla salsa a freddo, mischiamo bene e quarniamo con delle foglie di basilico fresco e un po' d'olio extravergine con un sapore abbastanza deciso. Piatto che verrà poi esaltato con un vino bianco fermo servito molto freddo.

RISO ALLO SGOMBRO

E' inusuale proporre lo sgombro nella preparazione dei primi piatti a base di pesce. Sugeriamo però una ricetta conosciuta nel nord-est d'Italia. La facilità della preparazione di questo piatto lo rendono decisamente interessante anche per chi potesse avere dei pregiudizi. Il nostro consiglio è di provarlo, giusto per togliersi la curiosità. Il rischio è solo, che possa diventare uno dei primi piatti di pesce preferiti. Naturalmente questa base può essere perfetta anche per un buon piatto di pasta. La preparazione è identica, fateci sapere quale preferite.

Ingredienti:

riso o pasta fresca tipo picci toscani o spaghetti quadri senza uova
sgombro sott'olio
1 carota, ½ cipolla, 1 costa di sedano
Sale, pepe
olio extravergine d'oliva
prezzemolo tritato

Preparazione:

In una padella soffriggiamo veramente bene a fuoco basso e per tempo prolungato un soffritto tagliato finemente con le nostre verdure. Aggiungiamo poi lo sgombro sott'olio e spezzettiamolo con la punta di una forchetta. Pepiamo ed eventualmente saliamo, ma con attenzione in quanto lo sgombro è già saporito di suo. Lasciamo unire i sapori per 2 – 3 minuti. Uniamo quindi la nostra pasta fresca lessata al dente e amalgamiamo il tutto. Aggiungiamo del prezzemolo tritato (non tanto) e uniamo un ultimo filettino d'olio, inutile dire, che questo primo piatto di pesce ci richiede obbligatoriamente un buon bicchiere di vino bianco.

Continua a leggere tutte le ricette che vuoi sul sito <http://www.vicentia.net> [macchine professionali per pasta](#)