

ANNECÉ BRETIN

Pesci

e

frutti

di mare

FOTO: AMÉLIE ROCHE



IL CASTELLO

SOMMARIO

le basi

Preparare un pesce rotondo.....	16
Preparare un fumetto.....	18
Sfilettare una spigola.....	20
Spellare e sfilettare una sogliola.....	22
Spellare e sfilettare una rana pescatrice....	24
Spellare e sgrassare un filetto di salmone..	26
Preparare sashimi di salmone e di tonno.....	27
Preparare un filetto di haddock al latte.....	28
Preparare le capesante.....	29
Preparare le cozze.....	30
Aprire le ostriche.....	31
Preparare una rilette di salmone fatta in casa.....	32
Preparare le sardine sott'olio.....	34
Preparare una conserva di acciughe.....	36
Le salse fredde.....	40
Le salse calde.....	42
Salse calde al burro.....	46
Burri freddi.....	47
Marinate.....	50

ipescipiatti a 4 filetti

Orata ripiena ai carciofi, bacon e nocciole	54
Pagello rosa al cartoccio con mango.....	56
Filetti di San Pietro in crosta di mandorle, basilico e rosmarino.....	60
San Pietro al forno con olio di nocciola e melanzane grigliate.....	61
Lutiano al latte di cocco e curry rosso.....	62

ipescipiatti a 2 filetti

Sogliole alla mugnaia.....	66
Sogliole in crosta di nocciole, Parmigiano e rosmarino.....	68
Halibut croccante e zucchine marinate.....	70
Rombo chiodato alle erbe con patata dolce, cipolla rossa e salicornia.....	72

Filetti di limanda lardellati con tapenade di olive verdi.....	74
Rombo liscio con verdure croccanti e salame piccante.....	76
Passera di mare speziata alle 4 carote.....	78
Ali di razza al burro nero e capperi.....	80

ipescirotondi di mare a 2 filetti

Frittelle di pesce.....	84
Insalata verde con merluzzo all'anice.....	86
Salmone all'acetosa.....	88
Tartare thai ai tre pesci.....	90
Gravlax di salmone al miele.....	94
Carpaccio di salmone fresco al lime.....	95
Insalata croccante ai due salmoni.....	96
Sushi al tonno o al salmone.....	100
Involtini primavera alla menta.....	100
Maki California all'avocado con tonno o salmone.....	101
Maki al tonno o al salmone.....	101

Tartare di tonno speziato al guacamole.....	102
Acras de morue – Frittelle di baccalà.....	104
Brandade di baccalà ai pomodori secchi e olive nere.....	106
Rana pescatrice all'americana.....	108
Spiedini di pescatrice alle pere e salame piccante.....	110
Spigola in crosta di sale.....	112
Polpette speziate di pollack al coriandolo con sugo di pomodori gialli.....	114
Filetti di sgombro marinati agli agrumi e all'aceto di lamponi.....	116
Insalata di aringa affumicata e mele alla menta.....	118
Blinis di spratto alla cipolla rossa e cetriolo.....	120
Toast con bottarga e asparagi.....	122
Ceviche di merluzzo ai peperoni marinati.....	124
Pot-au-feu di mare.....	126
Bouillabaisse.....	128
Crauti di mare.....	129
Waterzooi di pesce.....	130
Paella di mare.....	132
Terrina di pesce al pomodoro – Ricetta di Domy.....	134

pesci rotondi d'acqua dolce

Tartare di filetti di anguilla affumicata al quinoi	138
Filetti di pesce persico alla senape	140
Trote alle mandorle	142
Trote al vino bianco con finferli	144
Quenelle di luccio con salsa ai gamberi ..	146
Lucioperca al beurre blanc	147

conchiglie

Capesante in padella al succo di clementine	150
Conchiglie di pesce al gratin	152
Carpaccio di capesante al finocchio e agrumi	154
Ostriche al pompelmo e cetriolo	156
Ostriche calde allo zafferano	158
Spaghetti con misto di conchiglie	160
Cozze alla marinara con zenzero e citronella	162
“Risotto” di cavolfiore al curry con cuori ...	164
Gratin di mandorle e tartufi di mare con champignon	166
Vongole al burro alle alghe	168
Cannolicchi grigliati alle erbe	170
Involtini di sardine con littorine marinate ..	172
Risotto ai frutti di mare con cialde di Parmigiano	174
Uova strapazzate ai ricci di mare	176

crostacei e molluschi

Ravioli di granciporro	180
Fricassee di gamberi di fiume al vino bianco	184
Granseole ripiene di verdure	185
Bisque di astice	186
Lobster roll al coleslaw	188
Scampi in guazzetto	190
Gamberi speziati flambé	192
Gamberoni al pomodoro, latte di cocco e zenzero	194
Aragoste in salsa piccante	196
Linguine al nero di seppia	198
Calamari ripieni	199
Tempura di calamari	200

APPENDICI

Ringraziamenti	202
Tavole delle equivalenze	203

SFILETTARE UNA SPIGOLA (PESCE ROTONDO)



1 Adagiate la spigola eviscerata e sciacquata ben in piano su un tagliere.



2 Squamatela procedendo dalla coda verso la testa con il lato piatto del coltello (quello opposto alla lama).



5 Ricavate il secondo filetto.



6 Tagliate la parte bassa del filetto (priva di sapore).



3 Con un coltello incidete i due lati della lisca centrale e procedete lungo la lisca stessa con la lama.



4 Il filetto si stacca.



7 Per spellare il pesce, posizionate il filetto con la pelle ben in piano sul tagliere e fate scorrere delicatamente la lama (dal lato tagliente) verso la pelle stessa.



8 Sciacquate e tamponate i filetti di spigola, che a questo punto sono pronti per essere cucinati.



MARINATA
AL LIME



MARINATA ALLE SPEZIE E LATTE DI COCCO

MARINATA ALL'ANICE



MARINATA AL CUMINO
E PAPRICA



MARINATA ALLE ERBE FRESCHE



MARINATA ASIATICA



MARINATA AL BASILICO
E MANDORLE



MARINATA ALL'AGLIO E PEPERONCINO

PAGELLO ROSA AL CARTOCCIO CON MANGO

PREPARAZIONE: 30 MINUTI

COTTURA: 30 MINUTI

Per 4 persone

- 2 bei pagelli rosa puliti ed eviscerati
- 1 mango
- 250 g di gamberi cotti sgusciati
- 1 avocado
- 2 cipollotti
- 1 pizzico di insalata di mare (mix di alghe secche)
- Il succo e la scorza di 1 lime
- 1 pizzico di peperoncino
- Qualche seme di coriandolo
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe macinato fresco

Preriscaldate il forno a 230 °C.

Sbucciate il mango. Ricavatene qualche fettina e tagliate il resto a cubetti.

Sbucciate l'avocado e tagliatelo a cubetti. Tagliate a pezzetti i gamberi.

In una ciotola mescolate i gamberi e i cubetti di mango e avocado. Aggiungete 3 cucchiaini di olio, il succo di lime e il peperoncino. Salate, pepate e mescolate il tutto. Lasciate marinare in frigorifero.

Sbucciate i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili.

Preparate i cartocci: su un foglio di carta forno mettete qualche fettina di mango e qualche rondella di cipollotto e adagiatevi sopra 1 pagello. Irrorate con un filo d'olio, quindi cospargete di semi di coriandolo e scorza di lime. Salate e pepate. Richiudete il pagello e procedete allo stesso modo con il secondo, dopodiché infornate e fate cuocere per circa 30 minuti.

Servite i pesci al cartoccio ben caldi, cosparsi di insalata di mare. Accompagnateli con l'insalata di mango e gamberi.



SOGLIOLE IN CROSTA DI NOCCIOLE, PARMIGIANO E ROSMARINO

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

Per 4 persone

- 4 sogliole pulite ed eviscerate
- 60 g di nocciole sgusciate
- 2 cucchiari di Parmigiano grattugiato
- Qualche rametto di rosmarino
- 1 tuorlo
- 20 g di burro demi-sel
- Sale e pepe macinato fresco

Preriscaldate il forno a 180 °C.

Ricavate le foglie del rosmarino e tritatele finemente.

Spezzettate grossolanamente le nocciole, quindi tostatele a fuoco lento in una padella ben calda senza materie grasse per 2-3 minuti.

In una scodella mescolate il rosmarino, le nocciole tostate e il Parmigiano.

Salate e pepate le sogliole su ciascun lato, quindi spennellatele con il tuorlo solo da una parte, che impanerete con il composto a base di rosmarino, nocciole e Parmigiano.

Fate sciogliere il burro a fuoco dolce in un pentolino o a microonde.

Adagiate le sogliole impanate in una teglia ricoperta di carta forno e irroratele con il burro fuso. Infornate e fate cuocere per circa 10 minuti. Servite subito.

Accompagnate le vostre sogliole in crosta con un'insalata di finocchi e carote grattugiate, condita con succo di limone e olio extravergine di oliva.



INSALATA VERDE CON MERLUZZO ALL'ANICE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

MARINATURA: 20 MINUTI

COTTURA: 4-5 MINUTI

Per 4 persone

- 2 filetti di merluzzo
- 1 broccoletto
- 1 finocchio
- 10 piselli mangiatutto
- 4 manciate di crescione
- 1 mela Granny Smith
- 20 nocciole sgusciate

Per la marinata all'anice

- 2 fiori di anice stellato
- 1 spicchio d'aglio
- Qualche foglia di basilico tritato
- Le foglie di 1 rametto di timo
- 1 lime
- 1 pizzico di peperoncino
- 150 ml di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di sale all'anice

Preparate la marinata all'anice (ricetta a pag. 50).

Tagliate i filetti di merluzzo a cubetti, adagiateli nella marinata e lasciateli impregnare per circa 20 minuti, mescolando delicatamente di tanto in tanto.

Dividete il broccoletto in piccole cime, che farete cuocere in una pentola di acqua bollente salata per 4-5 minuti: devono rimanere ben verdi e croccanti. Scolateli.

Sciacquate e asciugate i piselli mangiatutto, quindi tagliateli a tocchetti.

Eliminate le prime foglie del finocchio, poi tagliatelo a lamelle. Lavate il crescione.

Sciacquate la mela, privatela dei semi e tagliatela a fettine sottili.

Spezzettate grossolanamente le nocciole.

In una ciotola mescolate le cime di broccoletto, le lamelle di finocchio, i tocchetti di piselli mangiatutto, le fettine di mela, il crescione e le nocciole. Aggiungete i cubetti di pesce marinato e mescolate. Servite la vostra insalata di merluzzo e verdure accompagnandola con la marinata.



TARTARE DI TONNO SPEZIATO AL GUACAMOLE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

MARINATURA: 30 MINUTI

SENZA COTTURA

Per 4 persone

- 4 tranci di tonno rosso
- 1 pompelmo rosa
- Qualche pisello al wasabi (facoltativo)
- Il succo di 1 limone
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe macinato fresco

Per il guacamole

- 2 avocado ben maturi
- 1 pomodoro
- ½ cipolla bianca
- Qualche rametto di coriandolo
- ½ peperoncino verde
- Il succo di ½ lime
- Tabasco
- Sale e pepe macinato fresco

Preparate il guacamole. Lavate il pomodoro, privatelo dei semi e tagliatelo a cubetti molto piccoli. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Lavate e tritate il coriandolo. Lavate il peperoncino, privatelo dei semi e tagliatelo a rondelle sottili. Sbucciate gli avocado ed eliminate il nocciolo.

In una ciotola schiacciate la polpa degli avocado con una forchetta, riducendola in purea. Irrorate con il succo di lime, quindi aggiungete i cubetti di pomodoro, la cipolla, il coriandolo e il peperoncino. Insaporite con sale, pepe e una punta di tabasco. Mettete da parte in frigorifero.

Sbucciate il pompelmo a vivo e ricavate gli spicchi senza pellicine. Tagliateli a cubetti.

Tagliate anche il tonno a cubetti.

In una ciotola mescolate il tonno e il pompelmo. Aggiungete l'olio e il succo di limone. Salate, pepate e lasciate marinare in frigorifero per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

In alcuni bicchierini distribuite uno strato di guacamole, su cui adagerete 2 cucchiaini di tartare di tonno marinata. Subito prima di servire e gustare, potete eventualmente aggiungere qualche pisello al wasabi spezzettato.



CARPACCIO DI CAPESANTE AL FINOCCHIO E AGRUMI

PREPARAZIONE: 25 MINUTI

SENZA COTTURA

MARINATURA: 10 MINUTI

Per 4 persone

- 12 capesante pulite senza corallo
- 1 finocchio
- 1 pompelmo rosa
- 1 lime
- Qualche grano di pepe rosa
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe macinato fresco

Eliminate le prime foglie del finocchio, quindi tagliatelo a fettine sottilissime. Spezzettate i grani di pepe rosa.

Lavate gli agrumi e ricavatene la scorza. Spremete il lime, sbucciate a vivo il pompelmo e ricavate gli spicchi senza pellicine.

Sciacquate e tamponate con cura le capesante. Con un coltello molto appuntito affettatele sottilmente. Adagiatele nei piatti fino a esaurirle.

In una scodella mescolate il succo di lime con l'olio e il pepe rosa. Salate e pepate. Irrorate ciascuna porzione di carpaccio con metà di questa vinaigrette. Ricoprite i piatti con della pellicola trasparente e metteteli in frigorifero per 10 minuti.

Togliete i piatti dal frigorifero e adagiate qualche fetta di finocchio e di pompelmo sulle porzioni di carpaccio. Irrorate con il resto della vinaigrette e cospargete con la scorza di lime. Accompagnate con del crescione.

TRUCCO

Per facilitare il taglio delle capesante, mettetele in freezer 20 minuti prima.



SPAGHETTI CON MISTO DI CONCHIGLIE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

AMMOLLO: 15 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

Per 4 persone

- 400 g di spaghetti
- 1,5 kg di conchiglie miste (cozze, vongole, cuori, tartufi di mare...)
- 200 g di pomodorini
- 150 g di pomodori secchi all'olio di oliva
- 1 scalogno
- 1 spicchio d'aglio
- Qualche foglia di basilico
- 4 grosse cucchiariate di panna da cucina
- 1 noce di burro
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe misto

Preparate le cozze (vedi a pag. 30). Mettete a mollo le altre conchiglie per 15 minuti in acqua fredda salata, cambiandola 2 volte, in modo che perdano la sabbia. Scolatele.

Sbucciate l'aglio e lo scalogno e tritateli. Lavate e tritate le foglie di basilico. Lavate i pomodorini. Scolate i pomodori secchi e tritateli.

Fate cuocere gli spaghetti in una grossa pentola di acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione: dovranno rimanere al dente.

In una padella dai bordi alti fate scaldare l'olio e il burro. Unite lo scalogno, l'aglio e i pomodorini. Fate rosolare il tutto a fuoco vivace per 3 minuti. Mettete da parte i pomodorini in un piatto.

Trasferite tutte le conchiglie nella padella e fatele aprire a fuoco vivace per 3-4 minuti, mescolando. Pepate, unite i pomodori secchi e aggiungete di nuovo i pomodorini.

Scolate gli spaghetti e mescolateli alle conchiglie nella padella. Aggiungete la panna e cospargete di basilico. Servite i piatti molto caldi.



GAMBERONI AL POMODORO, LATTE DI COCCO E ZENZERO

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

COTTURA: 20 MINUTI

Per 4 persone

- 24 gamberoni crudi
- 1 scatola di pomodori pelati da 400 g
- 200 ml di latte di cocco
- 1 pezzetto di zenzero fresco da 2 cm
- 2 cipollotti
- 1 spicchio d'aglio
- 1 gambo di citronella
- 1 peperoncino
- Qualche rametto di coriandolo
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe macinato fresco

Sciacquate i gamberoni. Staccate le teste e sgusciateli sollevando gli anelli del carapace fino alla coda. Fate scorrere la lama del coltello lungo la parte dorsale e rimuovete le interiora nere.

Sbucciate l'aglio e tritatelo. Sbucciate i cipollotti e tritateli finemente.

Sbucciate la citronella fino a scoprire la parte bianca e tenera del gambo, quindi tagliatela a rondelle sottili.

Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo. Aprite il peperoncino, privatelo dei semi e tritatelo sottilmente. Lavate il coriandolo e tritatelo.

In una padella fate rosolare a fuoco lento i cipollotti, l'aglio, la citronella, lo zenzero e metà coriandolo con l'olio per circa 2 minuti.

Mettete i gamberoni nella padella e scottateli a fuoco vivace per 2-3 minuti su ciascun lato. Aggiungete i pelati con il loro succo, quindi mescolate. Versate il latte di cocco e aggiungete il peperoncino. Lasciate cuocere a fuoco lento per 8-10 minuti. Salate e pepate.

Cospargete i gamberoni con il resto del coriandolo e serviteli ben caldi con un mix di riso.

