

03 Luglio 2019

Sugo e ragù di pesce per primi e secondi da leccarsi i baffi

Cucinati in casa o già pronti per il consumo queste specialità preparate con pesce fresco e salsa di pomodoro aggiungono sapore anche a semplici crostini



Marche

Ragù e sughi di pesce portano subito a tavola il profumo del mare. Grazie a queste raffinate preparazioni con pochi e semplici ingredienti è possibile preparare gustosissimi **primi piatti, crostini e focacce**. Il ragù di pesce è una specialità tutta italiana capace di arricchire e aggiungere sapore a un gran numero di piatti. Per prepararlo è sempre bene **scegliere pesce fresco** e soprattutto di stagione come alici, cefali, orata, nasello, ricciola, sarago, sardina, spigola, vongole, scampi, totani, pesce spada, triglia e via dicendo. L'estate sarà comunque generosa e vi offrirà gli ingredienti per un ragù perfetto, compresi pomodori freschi nella varietà più adatta alla vostra ricetta, dal ciliegino al pomodoro di San Marzano. Bisognerà solo avere qualche accortezza: non esagerare con gli aromi e riuscire ad unire la cremosità del sugo al nostro ingrediente preferito. Ad esempio i moscardini sono perfetti per un sugo denso, mentre il pesce spada, tagliato a dadini e saltato in padella, è ottimo gustato con pomodorini freschi, aglio e capperi. Durante la preparazione bisognerà considerare che il pesce cuoce molto più rapidamente della carne e quindi non prolungare troppo la cottura.

Per un'alternativa rapida, in commercio si trovano prodotti pronti di qualità: c'è il **ragù di mare** che alla polpa di pomodoro unisce **seppie, cozze, vongole, acciughe, canocchie, granchi**, oltre agli aromi come cipolla, aglio e prezzemolo, ma anche prodotti che esaltano il sapore di un pesce in particolare, come ad esempio il **sugo al tonno** o il **sugo allo stoccafisso** preparato con polpa di pomodoro e soffritto di cipolla, carota, sedano, capperi e peperoncino. Per aggiungere un po' di aroma al piatto non dimenticate di sfumare il sugo con un po' di vino bianco.

[Il lungo viaggio dello stoccafisso, dalla Norvegia alle cucine venete](#) [1]

[C'è baccalà e bacalà: ecco lo stoccafisso secondo i vicentini](#) [2]

Il sugo pronto si versa direttamente sulla pasta facendola saltare in padella aggiungendo un po' d'**acqua di cottura**. Per esaltare il sapore degli ingredienti un'acortezza è quella di scaldare il sugo a fuoco lento.

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/territori/il-lungo-viaggio-dello-stoccafisso-dalla-norvegia-alle-cucine-venete>

[2] <http://www.territori.coop.it/territori/ce-baccala-e-bacala-ecco-lo-stoccafisso-secondo-i-vicentini>