

08 Luglio 2019

## La voglia di mare porta a tavola le specialità di pesce

Il pesce arricchisce i menù estivi con le sue grandi qualità: dai ragù ai filetti di sgombro fino alla classica insalata di mare, l'appuntamento estivo è una certezza



Voglia di mare

Con l'estate pesci come **sardine**, **aringhe**, **alici**, **sgombro** diventano protagonisti della tavola. I più fortunati potranno gustare il pesce appena pescato, ma anche chi non troverà il mare proprio dietro l'angolo avrà molte occasioni per preparare piatti da gourmet a base di pesce. Dalla nostra c'è l'abbondanza di pescato del Mediterraneo e le grandi qualità del **pesce azzurro**, ricco di Omega3 e di grassi insaturi.

### [Che differenza c'è tra? acciughe e alici](#) [1]

Le proposte della pescheria certo non mancano e si fanno strada anche prodotti a lunga conservazione adatti per ogni occasione. Se il tempo non gioca a nostro favore i **ragù di mare pronti** sono un'ottima soluzione per preparare un buon primo piatto o magari un originale sformato che può diventare anche piatto unico. C'è il **ragù classico di mare** che unisce pomodoro, seppie, cozze, vongole, acciughe, canocchie, granchio, aglio, cipolla e prezzemolo oltre all'olio extravergine di oliva. Il **ragù di stoccafisso**, preparato con il tipico stoccafisso, cipolla, carota, sedano, capperi, peperoncino, olio extravergine d'oliva e vino bianco. Questi ragù possono essere utilizzati versandoli direttamente sulla pasta, facendola poi saltare con un po' d'acqua di cottura in padella per circa due minuti. Ma sono altrettanto gustosi sulla pizza o sui crostini.

Lo **sgombro** è un pesce molto versatile in cucina e **conservato sott'olio** è un prodotto da tenere sempre in dispensa. I filetti di sgombro sott'olio sono perfetti da **gustare come antipasto perché** già pronti per il consumo, ma sono altrettanto gustosi come secondo piatto leggero e nutriente. I filetti di sgombro possono essere utilizzati per insaporire insalate di verdura o riso, per farcire panini o magari per condire un primo piatto. Qualche esempio? Provate le tagliatelle all'uovo con filetti di sgombro sminuzzati, pomodori secchi, uvetta ammorbidente in acqua tiepida, pinoli, peperoncino, aglio e prezzemolo. Altrettanto gustosi sono gli spaghetti allo sgombro con pomodorini datterini e **granella di pistacchio**.

### [Pomodori secchi, un tocco mediterraneo che colora la tavola](#) [2]

Se poi vorrete proporre un piatto originale potete utilizzare il ragù o il sugo di pesce che preferite per ammorbidire un millefoglie di **pane azzimo** con verdure come zucchine precedentemente grigliate e filetti di sgombro sott'olio. Basta sistemare il primo pezzo di pane azzimo su una teglia ricoperta con carta da forno, sistemare uno strato di zucchine calde e un po' di ragù di mare, poi lo sgombro e via via potrete alternare strati di pane azzimo e pesce.

Quando a tavola si serve un menù di pesce tra i grandi classici c'è l'**insalata di mare**, a base di polpi e seppie, totani, cozze e gamberi condita con olio di semi di girasole. Gustosa e versatile come antipasto può essere utilizzata per arricchire piatti a base di pasta, risotti, insalata di riso, farro, orzo, cous cous. Per dare ancor più sapore all'insalata di mare è possibile poi arricchirla con verdure fresche come sedano, cipolla e capperi. È ottima anche gustata insieme a una purea di fave o polenta. E dopo tutta questa abbondanza non resta che scegliere un **buon vino bianco** per accompagnare le portate, fermo o frizzante a seconda delle preferenze, ma non esagerate con il freddo: il vino bianco non deve essere mai ghiacciato, ma servito a una temperatura che varia dagli 8 ai 10 °C.

---

### **Links**

[1] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-acciuoghe-e-alici>

[2] <http://www.territori.coop.it/territori/pomodori-secchi-un-tocco-mediterraneo-che-colora-la-tavola>