FILETTI DI TRIOTTO IN CARPACCIO

Ingredienti:
1 Kg. di triotti grossi
quattro limoni
due bicchieri di aceto
due bicchieri di vino bianco
timo
sale
pepe bianco
prezzemolo fresco
olio extravergine di oliva

Difficoltà
Tempo di preparazione 20'
Tempo di macerazione qualche ora

Sfilettare con pazienza i pesci e disporre i filetti senza pelle in una bacinella con qualche ciuffetto di timo. Coprirli con il succo dei limoni, l'aceto e il vino bianco. Lasciar macerare qualche ora, finché diventano bianchissimi. Asciugarli per bene e servire, come antipasto, con pepe bianco al mulino, prezzemolo fresco tritato finissimo e un filo di olio extravergine di oliva. Ottima è la presentazione su un letto di insalatina fresca tagliata sottile o con decorazioni a piacere. Possono essere anche conservati sotto olio extravergine di oliva.

Livio Parisi
Castelletto di Brenzone

Per questa preparazione è necessario utilizzare triotti di discrete dimensioni, quelli che vengono comunemente catturati nel periodo estivo con le reti. Erroneamente vengono denominati «varoni». È facile reperirli quando il pescatore entra nel porto con le reti piene di sardene: tra esse anche molti grossi triotti, che vengono normalmente scartati. Difficile è la realizzazione di questa ricetta con i piccoli triotti, che si pescano con la canna. Anche i filetti dei piccoli cavedani si prestano molto bene a questa preparazione.

POLPETTINE DI PESCE

Ingredienti:
800 gr. di pesce assortito
un uovo
pane grattugiato
sale e pepe
un bicchiere di olio extravergine di oliva
350 gr. di pomodori maturi o pelati
uno spicchio d'aglio
mezza cipolla
una foglia di alloro

Difficoltà
Tempo di preparazione 10'
Tempo di cottura 25'

Lessare il pesce a disposizione, anche assortito, ed eliminare con cura tutte le lische e la pelle. Mettere la polpa pulita in una terrina, aggiungere l'uovo, il sale, il pepe e un po' di pane grattugiato. Mescolare bene, sino ad ottenere un composto soffice, ma consistente. Formare con questo le polpette della grandezza desiderata: passarle al pangrattato e friggere in padella con olio extravergine di oliva. A parte rosolare in poco olio la cipolla tritata e l'aglio spremuto. Unire poi i pomodori spezzettati e l'alloro. Salare, pepare ed addensare. Aggiungere quindi le polpettine e lasciar insaporire per una decina di minuti. Servire ben caldo.

Ricetta tradizionale