



FUMETTO E BRODETTO DI PESCE LIGHT

Posted on 5 Ottobre 2017 by B.B



Ingredienti

500 gr Scarti di pesce vario
1 Gambo di Sedano
1 Carota
1 Cipolla
1 Ciuffo prezzemolo
Acqua

Brodetto

500 gr Scarti di pesce vario
1 Gambo di Sedano
1 Carota
1 Cipolla
1 Ciuffo prezzemolo
Pepe nero in grani QB
scorza di limone grattugiata QB
Vino bianco **molto secco** 1/2 bicchiere
Acqua

Fumetto



Cosa mi serve

SCARTI DI PESCE FRESCO

Procedimento

Brodetto

- Pulire e tagliare a pezzi le verdure
- In abbondante acqua fredda mettere a cuocere le verdure con gli scarti di pesce
- Eliminare la schiuma che si forma in cottura
- A cottura ultimata filtrare con un colino con l'ausilio di una garza alimentare per trattenere tutti i residui

Fumetto

- In una padella antiaderente mettere gli scarti del pesce a scottare a fuoco vivo con il vino bianco, pepe e scorza di limone grattata
- Quando il vino sarà quasi evaporato aggiungere le verdure
- Coprire con acqua e lasciare cuocere fino a che il fumetto si sarà addensato
- A fine cottura filtrare come brodetto



FUMETTO E BRODETTO DI PESCE LIGHT : FATTO IN CASA!

Fumetto e Brodetto di pesce Light sono due meravigliosi esempi di ricette del riciclo, dagli scarti del pesce nascono questi due nettari pieni di sapore che possono svoltare le sorti di una ricetta che sarà decisamente più gustosa. Insomma da oggi in cucina si cambia vita!

Iniziamo col dire che queste sono preparazioni diverse, quindi non sono sinonimo l'una dell'altra. Il **Brodetto è un vero e proprio brodo** che si prepara con le parti di scarto del pesce quali lisce e teste che vengono messe a bollire in acqua fredda assieme a sedano carota e cipolla. Una volta pronto viene filtrato e può essere usato in purezza oppure per la cottura di risotti e ricette a base di pesce.

Il **Fumetto invece utilizza gli stessi ingredienti del brodetto ma con una cottura con olio bollente in padella a fiamma viva** e poi lasciati cuocere a fuoco lento coperti d'acqua. A fine cottura anch'esso filtrato viene poi utilizzato come fondo di cottura per preparazioni a base di pesce. Il fumetto ha un gusto più deciso e intenso del brodetto e anche un aspetto più denso.

La mia ricetta light, prevede l'utilizzo di pesci magri da pinna dal gusto delicato come ad esempio: BRANZINO ROMBO ORATA SOGLIOLA NASELLO GALLINELLA... (fatevi consigliare dal vostro pescivendolo) Nel Fumetto non utilizzo olio in cottura, quindi saltiamo il passaggio del soffritto.

Sono due preparazioni utilissime nelle ricette a base di pesce, vi assicuro che fanno la differenza. Provate a rifarla e poi non ne farete più a meno, soprattutto per cucinare i risotti e comunque in qualsiasi piatto a base di pesce svoltano la ricetta.

Grazie per la lettura, vi aspetto con nuove Gustose ricette Light

Buona tavola e Buon Gusto a voi!