



ZUPPA DI PESCE LIGHT

Posted on 30 Giugno 2023 by B.B



Note

1. DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

PESCE

- GR 500 Cozze
- GR 500 Vongole
- 1 Scorfano
- 1 Orata
- 4 triglie piccole
- 3 cefali piccoli
- 15 mazzancolle
- 4 gamberoni rossi
- 10 cicale di mare
- Gr 500 Calamari
- Gr 500 Totani
- 1 Seppia Grande
- 1 Fetta di spada
- 4 pezzi di Rana Pescatrice



CONDIMENTO

- 1 Cipolla Rossa di Tropea
- 2 Pomodori da sugo
- 1 Ciuffo Basilico
- 1 Ciuffo prezzemolo
- QB Scorza Limone Bio
- 1 Peperoncino Piccante
- 1/2 Bicchiera di vino Bianco
- 1 Cucchiaino Olio EVO Italiano **Fuori fuoco**
- 1 Piccolissima presa sale
- QB Brodetto o Acqua
- 4 Fette di Pane Pugliese

Cosa mi serve

OTTIMO PESCE FRESCO DI STAGIONE

Procedimento

RICETTA

FASE 1

NB : Prima di iniziare la preparazione della zuppa vongole e cozze avranno bisogno di un trattamento a parte

- Mettere le vongole in acqua fredda con 1 cucchiaino di sale Grosso a spurgare per almeno mezz'ora
- Sciacquare bene le cozze sotto acqua corrente
- Pulire bene le cozze eliminando il Bisso: la loro barbetta che spunta sul lato del guscio, stringiamo la cozza con 2 dita e tiriamo in modo deciso verso il basso
- Rilavare le cozze strofinandole bene con una paglietta NUOVA per eliminare tutti i residui dal guscio. Sciacquare di nuovo
- Lavare anche le vongole
- Far aprire i molluschi in una padella antiaderente coperti. Appena schiusi toglierli e metterli in una ciotola coperti.
- Filtrare il succo e tenere da parte

FASE 2

- In una padella antiaderente facciamo appassire la cipolla con il un mestolo di brodetto o fumetto in alternativa l'acqua andrà benissimo
- Aggiungere i pomodori spaccati a mano con qualche foglia di basilico spezzettata alla buona e il peperoncino, coprire per qualche minuto e lasciare andare a fiamma dolce
- Iniziamo a cuocere i pesci partendo da quelli con le carni più compatte come seppie totani e calamari
- Dopo qualche minuto aggiungiamo tutti i filetti dei pesci a coda
- Sfumiamo con il vino bianco
- Una volta evaporato l'alcol aggiungiamo il succo delle cozze e vongole che abbiamo tenuto da parte. Copriamo per qualche minuto
- Ora è il momento di cozze vongole e crostacei
- Se serve aggiungiamo ancora fumetto o acqua
- Lasciamo cuocere 5 minuti poi spegniamo e togliamo dal fuoco



- Prepariamo un battuto con prezzemolo basilico e scorza di limone
 - Tostiamo le fette di pane
 - Serviamo in un grande piatto di portata con abbondante sugo con le fette di pane tostato
 - Cospargiamo la zuppa con il battuto e il cucchiaino di olio Evo
- NB: Non uso sale quando cucino il pesce, se lo desideri inserisci in cottura un piccola presa di sale, considera che il pesce ha una sua sapidità naturale data dal sale dell'acqua di mare** Buon Appetito!



ZUPPA DI PESCE LIGHT : SAPORE DI MARE!

Zuppa di pesce light, ed è subito estate, è il periodo dell'anno in cui si mangia più pesce. Trascorrendo più tempo in località marittime abbiamo molte più occasioni per assaporare dell'ottimo pesce fresco. E come si fa a non gustarsi una zuppa di pesce freschissima, magari godendoci anche uno scorcio mozzafiato a picco sul mare?

Se tutto ciò non fosse possibile ci possiamo consolare a casa nostra con una zuppa di pesce fresco fatta come si deve. La zuppa di pesce è uno dei piatti più famosi che padroneggia la cucina di mare in tutto il mondo. Sicuramente nasce dalla saggezza popolare della gente di mare che per recuperare il pescato di giornata restato invenduto ne facevano delle zuppe squisite.

La zuppa di per se è un piatto povero dove ci metti dentro quello che hai, per riempire lo stomaco e non sprecare il cibo. Con lo stesso principio nasce la zuppa di pesce. E anche qui in Italia, paese di Santi, poeti e navigatori che la zuppa di pesce trionfa sulle tavole. Noi Italiani siamo anche un popolo di cuochi assaggiatori e critici gastronomici, quindi come perderci questa delizia nazionale popolare?
Giammai!

Iniziamo col dire che ogni stagione ha la sua zuppa, perché il mare come la terra ha pesci per ogni periodo dell'anno. Non solo ogni regione ha la sua zuppa che ha una sua identità e nomi diversi come il Caciucco, il Brodetto, ciupin, ghiotta, gallipolina, alla trapanese, guazzetto di mare e molte altre.

Ognuna di queste ricette è il risultato di fatti accaduti nel tempo che hanno fatto la storia del nostro paese e della nostra cucina, di caratteristiche territoriali e climatiche. Basti pensare al caso della trapanese figlio di una dominazione lunga 250 anni che ha dato molti frutti gastronomici tra i quali grazie al genio tutto italiano un piatto meraviglioso come la zuppa di pesce che incontra un ingrediente nobile come il grano duro.

Questa mia ricetta è la versione Light di una ricetta di famiglia, il cui autore è il mio papà che cucinava il pesce in modo sublime come nessuno al mondo. Naturalmente la scelta del pesce varia in base alla stagionalità e al gusto dei commensali.

Quindi che zuppa sia!

Grazie per essere passati da qui, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light

Buna tavola e Buon Gusto a tutti!