

## La cottura dei prodotti ittici

TECNICA	ALIMENTO	PREPARAZIONE
<b>Bollitura.</b> A prescindere che la cottura inizi a freddo o a caldo, per ridurre il fenomeno dello “sfaldamento della carne” bisogna acidificare il liquido di cottura con aceto o succo di limone e cuocere alla temperatura di sobbollire (circa 95 °C) per tempi brevi.	Vari tipi di pesci, soprattutto magri o magrissimi, e crostacei Lische e ritagli	Interi  <i>Fumetto di pesce</i> <sup>1</sup>
<b>A vapore.</b> La cottura a vapore è ideale per molti tipi di pesci e crostacei; essa riduce i tempi di cottura e rispetta il valore nutrizionale e le proprietà organolettiche.	Vari tipi di pesci Crostacei	Interi o a tranci Interi
<b>In umido.</b> È una sorta di brasatura, utilizzata, di solito, per pesci di grandi dimensioni. Il pesce è cotto in recipiente coperto, a fuoco lento e con poco liquido (acqua o vino bianco), aromatizzato con vegetali: pomodori, carote, cipolla, ecc.	Pesci di grossa taglia (cernie, ricciole, spigole di mare, dentici, ecc.)	Interi (con o senza farcitura) o a tranci
<b>Al salto.</b> Si presta sia per pesci magri che semigrassi. Spesso sono prima infarinati e poi cotti in padella con burro.	Vari tipi di pesci, crostacei e molluschi	Saltati, alla mugnaia.
<b>Frittura.</b> Per friggere un alimento, bisogna immergerlo in un fondo grasso portato ad alta temperatura. I prodotti ittici, dopo essere stati infarinati, di solito, sono fritti in olio caldo, a circa 160-180 °C.	Vari tipi di pesci, molluschi e crostacei	Fritti misti. Pastellati, <i>tempura</i> <sup>2</sup>
<b>Grigliatura o cottura ai ferri.</b> Il pesce si poggia su una griglia o su una piastra a contatto con una fonte di calore (fiamma del gas, resistenza elettrica, braci di carbone). La cottura deve essere veloce, per non asciugare troppo il prodotto.	Vari tipi di pesci, soprattutto semigrassi e grassi, di medie dimensioni (spigole, orate, dentici, ecc.) oppure molluschi cefalopodi (calamari e totani)	Interi, con o senza farcitura. Prima della cottura si possono marinare per 1-2 ore in olio d'oliva addizionato con erbe aromatiche e succo di limone

<sup>1</sup> *Fumetto di pesce.* È un fondo di cottura, consistente in un brodo molto ristretto e saporito che si ottiene cuocendo le parti non commestibili di pesci (teste e lische) e crostacei (carapace) insieme a verdure, erbe aromatiche, pepe nero in grani, fette di limone e vino bianco secco.

<sup>2</sup> *Tempura.* Si tratta di un piatto tipico della cucina giapponese, che consiste in verdure di vario tipo e pesce, pastellati separatamente e fritti.