

Grigliate, ecco che pesci pigliare

La cottura alla brace è una buona occasione per valorizzare rombi, triglie, seppioline, orate, crostacei, sarde, sgombri, spada, tonno e tanto altro ancora. Un modo semplice per preparare antipasti o secondi piatti estivi, a patto di seguire le giuste regole. I consigli di tre esperti, che il pesce lo maneggiano tutti i giorni



Dici grigliata ed è subito festa, estate, famiglia e amici. In riva al lago o nel relax di una giornata in montagna, sotto l'ombra di un albero e la sensazione del prato fresco sotto i piedi, la grigliata è la ricetta ideale per “colorare” le vacanze o il tempo libero.

I pregi di questo piatto sono tanti. È il metodo forse più tradizionale di cottura e – a patto di seguire le regole basilari – mantiene intatti il sapore e le proprietà nutritive del cibo. E poi è un modo semplice e veloce di preparare le pietanze. Si cucina e si mangia in compagnia e si mettono d'accordo gusti diversi perché si possono usare più varietà per un'unica preparazione.

In genere si tende a usare la carne. Cuocere una costina è più semplice che cucinare alla griglia una sardina e il rischio bruciatura meno probabile. Ma la cottura alla griglia, in realtà, non è molto difficile ed è perfetta per molti tipi di pesce. L'effetto chic, poi, è assicurato. Secondo gli esperti, per realizzare una grigliata di pesce a prova di cuoco ed evitare di ritrovarsi con pesci secchi, bruciacchiati e inermi sotto una fetta di limone, basta seguire alcuni accorgimenti: scegliere bene il pesce, cuocerlo poco, e cercare abbinamenti nuovi.

QUALI PESCI SCEGLIERE

Non c'è una regola precisa. La scelta varia a seconda dei gusti. In linea di massima vanno preferiti pesci dalla carne compatta e grassa, come salmone, sarde, trota, sgombero e simili, ma vanno benissimo anche rombo, triglie, seppioline, orate e molti crostacei, come gamberoni o scampi. Tutto il pesce azzurro dà ottimi risultati: sarde, acciughe, aringhe, sgombri e tonnetti. Anche i crostacei non possono mancare: gamberi, gamberoni, scampi, astici, aragoste, granseole,

granchi, cicale.

Non hanno bisogno di niente, cottura rapida e via. Per i tranci, vanno benissimo il pesce spada, il tonno (scegliere bistecche spesse), salmone e ricciola. Anche i molluschi sono adatti ma solo se si è un po' esperti perché tendono a diventare gommosi. Meglio inoltre sceglierli di piccole dimensioni, così pure se si tratta di seppie, polpi e totani. Basta spennellarli con poco olio e fare cuocere per tempi brevissimi.



La pescheria Il Corallo di Seriate

«Per le grigliate il rombo è buonissimo, si mette direttamente sulla brace con la pelle – dice **Stefania Lodetti** della pescheria “**Il Corallo**”, aperta un paio di mesi fa in via Nazionale a **Seriate** -. Le orate sono un must, ma anche i calamari sono molto buoni sulla brace. Lo sgombrò ha un sapore particolare e deciso, dipende dai gusti, ma è buonissimo. Sono molto indicati anche il gambero rosso e le seppie, che vanno pulite bene. Io consiglio spesso il salmone. Molti pensano sia buono solo affumicato invece fresco e cotto alla griglia è ottimo. Meglio evitare, invece, i filetti fini, astici, aragoste, merluzzi, baccalà, cefali, gallinelle e in genere tutti i pesci molto delicati perché la carne tende a diventare troppo friabile e a rompersi se sottoposta a questo tipo di cottura».

Tiziana Casali, responsabile qualità di **Orobica Pesca** consiglia i pagri e i dentici con un distinguo; il pagro è buono anche d'allevamento, il dentice invece solo pescato. Inoltre suggerisce le capesante: «Sono molto costose, ma anziché usare il mezzoguscio si prende solo la polpa e la si scotta sulla griglia sui due lati con olio e pepe: è buonissima».

Se si è un neofita del barbecue, meglio optare per pesci di grosse dimensioni e grassi come tonno, salmone, sgombrò o sarde e rinunciare a quelli molto piccoli, senza avere rimpianti. Il grasso garantirà infatti che la polpa del pesce non si secchi in fase di cottura e che il risultato finale sia quindi una polpa morbida e succosa.

Sarde e sardine alla griglia sono deliziose, ma bisogna stare attenti a non farle bruciare e una grande orata può dare soddisfazioni in tavola senza creare troppi problemi. La regola è: più è grande il pesce, più la cottura è facile.

Per chi proprio non vuole rinunciare a gustarsi i pesciolini più delicati, **Adriano Rossi**, di **Meditpesca a Sarnico** suggerisce una soluzione salva-cena. «L'unico pesce non indicato sulla piastra è il granchio. Tutti gli altri vanno bene per il barbecue basta avere qualche accorgimento in più in fase di cottura». Per tutti il consiglio nella scelta del pesce da grigliare è lo stesso: «Per prima cosa fare attenzione che il pesce sia freschissimo e poi farsi consigliare al banco, perché a seconda della disponibilità del momento si possono trovare buone occasioni e così risparmiare sul conto».

LA PREPARAZIONE

<https://www.larassegna.it/grigliate-ecco-che-pesci-pigliare/>

Anche mani poco esperte possono eseguire benissimo una grigliata, perché non c'è bisogno di sfilettare il pesce e spezzettarlo e non serve neanche privarlo di lische e pelle. Basta rimuovere le interiora e lavarlo bene sotto l'acqua corrente, asciugarlo e ungerlo con dell'olio extravergine d'oliva. «Nel pulire il pesce – consiglia Adriano Rossi – va tolto delicatamente con un dito il filettino nero nella pancia (che è il sangue del pesce) perché sennò rende il pesce amaro». Un'altra accortezza raccomandata è di scolare bene l'olio in eccesso prima di mettere il pesce sulla griglia per non creare fiammate troppo alte e rischiare di bruciarlo». Se il pesce è surgelato, la cosa importante è di non metterlo sotto l'acqua tiepida ma di lasciarlo scongelare naturalmente.

LA MARINATURA

Con la marinatura corretta il pesce alla griglia può diventare molto più buono. Le erbe aromatiche qui la giocano da padrone e sono molto utili per dare al pesce un sapore deciso e aromatico dopo la cottura. La marinatura classica con olio extra vergine d'oliva, limone, aglio, pepe, sale, prezzemolo o timo funziona sempre. Per chi desidera qualcosa di più ricercato e di ispirazione orientale si può preparare con salsa di soia, saké, succo di zenzero, olio di sesamo, olio di semi di arachidi, cipolla, pepe. Adriano Rossi, per il branzino in particolare, consiglia una marinatura a base di olio extravergine d'oliva, pepe grosso e una foglia di alloro o di basilico (si mette nel frigorifero per un giorno quindi si toglie e si mette sulla piastra), oppure una preparazione più saporita fatta con un cucchiaino di succo di limone, tre cucchiaini d'olio extravergine di oliva, sale marino, pepe nero macinato fresco e un trito finissimo di prezzemolo, rosmarino, salvia e aglio essiccato. Si spennella il pesce con la marinata più volte un'ora prima di grigliarlo e anche dopo la cottura. Al posto del succo di limone si può utilizzare anche il lime che dà un sapore più intenso.

La regola è che la marinatura deve essere composta sempre da un grasso, un acido, un elemento sapido e uno aromatico. Per eseguire una buona marinatura meglio utilizzare piccoli pezzi e riporre sempre in frigorifero gli alimenti mentre agisce, mai in contenitori metallici e prima di cuocere riportare l'alimento sempre a temperatura ambiente.

Un consiglio: le qualità di pesce più pregiate vanno grigliate preferibilmente nature, cioè con l'aggiunta di solo sale.



COME GRIGLIARE IL PESCE

Il pesce va salato prima della cottura e sistemato su una griglia ben calda. Il tempo di cottura è un elemento molto importante e dipende dalla dimensione del pesce. Di solito, non si va oltre i dieci minuti per lato. Il rischio di cuocerlo a temperatura sbagliata, quando si è alle prese con un pesce non grasso, è altissimo. In generale, le regole di cottura sono: braci non troppo roventi, griglia alta e se possibile cottura indiretta (ad almeno 30 cm dalla brace). Inoltre, quando si cuoce il pesce sul barbecue girarlo al momento e nel modo più opportuno può fare la differenza tra una cena gustosa e un mucchietto di costosa carbonella animale: il pesce sarà cotto dal lato inferiore quando questo si staccherà facilmente dalla griglia. Se avrete oliato a dovere sia il pesce sia la griglia stessa questo metodo “empirico” di misurazione del tempo dovrebbe essere affidabile. «Solitamente, per un pesce intero bastano 6/7 minuti, 3 minuti da un lato e 3 dall’altro. Per i filetti, invece, sono sufficienti 4 minuti – dice Adriano Rossi -. Per i molluschi – capesante, cozze e simili – le cotture devono essere basse e brevi sennò diventano gommosi. Le seppie e i calamari si spellano bene e si cuociono poco, così rimangono teneri». I pesci senza squame e quelli particolarmente delicati come il filetto di merluzzo si possono cucinare mettendo un foglio di alluminio con sale grosso sulla piastra, che al termine della operazione si sfilta. Il foglio garantirà la giusta cottura al pesce e manterrà compatta la polpa. Da considerare il barbecue con il coperchio, se si vuole limitare gli effluvi. In questo caso, però, meglio scegliere solo grandi pezzature, crostacei, cartocci.

GLI STRUMENTI ESSENZIALI

Oltre alla griglia occorrono una pinza per alimenti, due pinze molto grandi, per girare il pesce, e un pennello per aromatizzare il pesce in fase di cottura. Tutti questi attrezzi devono essere in metallo, lunghi almeno 30 centimetri e con il manico in legno. Possono essere utili anche dei fogli d’alluminio, delle foglie di vite o dei rametti di rosmarino.



Tiziana Casali, responsabile
Qualità di Orobica Pesca

GIGLIATE PER TUTTE LE TASCHE

A differenza di quanto molti pensano, per fare una buona e apprezzata grigliata di pesce non serve prosciugare il portafoglio. Anche puntando alla qualità, si possono spendere cifre contenute. «Si tende ad andare sui classici pesce spada, scampi, gamberoni, tonno, ma questi pesci hanno prezzi elevati – dice Tiziana Casali di Orobica Pesca -. Invece è bello potersi concedere più volte una grigliata di pesce variando i prodotti». In pescheria si possono trovare pesci di tutti i prezzi: dai prodotti pescati che sono più cari, a quelli allevati e surgelati, più economici. Basta scegliere cosa comprare. Se si è disposti a destinare alla grigliata un budget importante ci si può orientare su crostacei come gamberi di prima qualità, mazzancolle o gamberi di Sicilia che sono il top di gamma tra il fresco. Diversamente, sono di ottima qualità ed

economiche le orate allevate in Toscana e quelle allevate in Grecia e, tra i crostacei, gli scampi congelati, il gambero argentino congelato a bordo e gli scampi danesi. Un altro pesce low cost consigliato per il barbecue, spesso ignorato, è lo sgombrò, un prodotto ottimo anche dal punto di vista nutrizionale perché contiene tantissimo Omega 3 e grassi buoni. Per una grigliata economica, Rossi di Meditpesca consiglia sgombrò, sugarello, sarde di mare e tonno già abbattuto, che costa meno di quello fresco.

LE RICETTE

Per una preparazione veloce salva-cena, Tiziana Casali consiglia: spiedini con code di gambero argentino già sgusciato negli aromi con un po' di pan grattato e un filo di olio e servito con purea di ceci o di porri fredda. In dieci minuti, garantisce, sono in tavola. Un'altra ricetta veloce sono gli spiedini di calamari: si puliscono tutti, si salta la parte di scarto (i ciuffi) con aromi in padella, si mixa con parmigiano e uovo quindi si fa il ripieno lo si mette nel calamaro crudo, si chiude con stuzzicadenti e si cuoce alla griglia con un filo d'olio, quindi si condisce con un finocchio crudo tagliato fine e decorato con fette di arancia fredda e qualche mandorla tostata e olive taggiasche (attenzione: i calamari non devono



Per una grigliata di alta qualità una soluzione molto raffinata è quella di abbinare un pesce pescato, tartare e crudità, ad esempio gambero rosso e gambero viola, tartare di spada e tonno, capesante grigliate. Per i bambini, infine, la ricetta più apprezzata sono gli hamburger di trota o di tonno con le patatine fritte. Sono facili da cuocere e piacciono sempre. L'importante è che siano cotti poco, soprattutto se di tonno.

IL SERVIZIO

Il pesce grigliato deve essere servito immediatamente, appena tolto dalla griglia insieme a olio, sale e qualche erba aromatica. Per chi lo gradisce, si possono mettere in tavola anche delle fettine di limone (ma i cultori inorridirebbero) e delle salse: si può scegliere tra un semplice intingolo a base di olio, timo e aglio oppure servire delle vere e proprie salse per la grigliata di pesce.