

22 Dicembre 2016

## Zuppe, due classici per le Feste

Stanno tornando di moda e sono un'alternativa interessante da inserire nel menù. In omaggio alla tradizione vi consigliamo come preparare al meglio quella di lenticchie e di quella pesce



Le Feste sono qui ma c'è ancora chi non ha deciso cosa cucinare. Gli impegni sono tanti e trovare una ricetta che accontenti tutti è un'impresa quasi impossibile. Un piatto che può salvare è la zuppa. Sfiziosa, gustosa, facile da preparare, da qualche tempo è ritornata sulla tavola dei grandi chef come pietanza raffinata ed è di grande tendenza.

Le ricette sono infinite, da quelle classiche con le verdure, i legumi e i cereali come l'orzo e il farro, fino a quelle di pesce e carne o di tradizione orientale.

Per il menù di Natale o di capodanno noi vi proponiamo la zuppa di lenticchie e quella di pesce, perché sono buonissime e piacciono a (quasi) tutti. In pochi passaggi vi spieghiamo come realizzarle in modo impeccabile.

### **La Zuppa di lenticchie**



Le lenticchie, simbolo di denaro e prosperità per l'anno in arrivo, sono

un must nel menù delle Feste. La zuppa può essere proposta come primo piatto oppure come aperitivo: basta fare delle mini porzioni al bicchiere e il buffet sarà perfetto.

Si può scegliere tra le lenticchie grandi e quelle piccolissime, rosse, nere, verdi, ce n'è per tutti i gusti. Vista l'occasione importante, evitate le scorciatoie – pur utilissime – offerte dalle lenticchie già lessate e confezionate in barattoli che si trovano nei supermercati e dedicate al piatto un po' di tempo e cura in più. Noi vi consigliamo le lenticchie di Castelluccio ma anche quelle di Altamura e del Fucino sono buonissime.

Quale che sia la vostra scelta, ecco i procedimenti giusti per cucinarla.

### **L'ammollo**

Le lenticchie hanno una buccia dura. Per ammorbardirle, il consiglio è di lasciarle in ammollo nell'acqua una notte intera. Questa operazione permetterà anche di eliminare le lenticchie non buone (le riconoscerete perché verranno a galla) ed eventuali impurità. Quando si mettono in ammollo aggiungere all'acqua un pezzetto di alga kombu, le lenticchie saranno più digeribili. Usata anche in cottura renderà la zuppa più saporita.

### **La cottura**

Il giorno dopo, le lenticchie vanno lavate sotto acqua corrente e scolate molto bene. In una pentola di terracotta si fa un soffritto con un filo di olio, aglio, alloro e sedano e si aggiungono le lenticchie. Dopo pochi minuti si procede a bagnare con il brodo caldo facendo cuocere a fuoco basso per un'ora circa o comunque fino a che la cottura è perfetta e dalla zuppa emana un profumo intenso: alla vista la zuppa non deve apparire cremosa e le lenticchie devono essere integre. Quando è cotta va lasciata riposare per 10 minuti lontana dal fornello.

Attenzione a non salare subito l'acqua, perché il sale rende le lenticchie più dure. Il sale si aggiunge a pochi minuti dalla fine della cottura.

## **La presentazione**

La zuppa si serve in ciotole di terracotta con extravergine d'oliva e delle fette di pane tostato. Attenzione: l'olio va aggiunto sempre a cottura ultimata e fornello spento. Se si è preparata la zuppa di lenticchie in anticipo, conviene prima riscalarla, aggiungendo un mestolino di acqua, e condire solo dopo con sale ed olio.

## **L'abbinamento**

Ideale un buon Frascati o il Malbec oppure una birra Ale.

## **La zuppa di pesce**



Pur nella sua semplicità, la zuppa di pesce è uno dei piatti italiani più apprezzati nel mondo. Le ricette sono tantissime: c'è la versione toscana (cacciucco), quella adriatica (brodetto), quella delle regioni meridionali, quella ligure (buridda). Variano i nomi e le specie ittiche impiegate, ma il procedimento è più o meno lo stesso. Un mix di pesci di mare serviti su una fetta di pane imbevuta con salsa di pomodoro leggermente piccante e agliata. Per un'ottima zuppa di pesce occorrono aromi (aglio e peperoncino, anche in quantità moderata, sono assolutamente necessari), pomodoro e tante varietà di pesce: scorfano, gallinella, rana pescatrice, triglie, moscardini, seppie, gamberi, vongole e scampi. Il primo consiglio quando si è davanti al banco del pescivendolo è di non darsi alle spese pazze: il risultato della zuppa è eccellente anche con i cosiddetti pesci poveri.

## **La preparazione del pesce**

Anche se il procedimento richiede più tempo, tutto il pesce va pulito, eviscerato e sfilettato. Se non si ha tempo o voglia, si può chiedere al pescivendolo di fare queste operazioni, ricordandosi però di farsi dare testa e lische. I molluschi vanno

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/zuppe-due-classici-per-le-feste/>

fatti aprire a parte, in una pentola senza condimenti. Poi si filtra l'acqua che rilasceranno e la si aggiunge al brodo, per arricchirne il sapore. Anche gli scarti del pesce non vanno buttati ma utilizzati per preparare il brodo, che va passato e aggiunto poi al soffritto di cipolle, carote e sedano per far cuocere il pesce.

## La cottura

La pentola perfetta per cucinare la zuppa di pesce è quella in cocci. Il pesce va cotto per pochi minuti e inserito nella zuppa in momenti diversi, mai insieme: prima quelli con carni più solide, poi quelli più teneri e delicati, per evitare che si sfaldino durante la cottura. Quindi, prima seppie e moscardini, dopo qualche minuto gallinella, scorfano e rana pescatrice. Poi triglie, molluschi e per ultimo crostacei. Basta avere pazienza e aggiungere il pesce in base ai tempi di cottura, per non ritrovarsi con un polpettone stracotto nel piatto (se siete al ristorante o ospiti da amici è il pesce è ridotto in poltiglia significa che la zuppa è stata riscaldata).

Lasciate cuocere il pesce nel suo vapore senza mai usare il mestolo. Fate attenzione a sfumare bene il vino, in modo che non resti un eccesso di acidità sul palato. Il soffritto si fa con aglio, carota, cipolla e sedano tritati con un filo d'olio extravergine.

## La presentazione

Le zuppe si servono sempre calde con una spruzzata di prezzemolo fresco e del pane casereccio, anche raffermo. Per un sapore più deciso, dopo aver fatto scaldare il pane in forno lo si può sfregare con dell'aglio. Per preparare i crostini si fa a pezzettini o listarelle il pane e si mette in forno per 10 minuti (si possono anche friggere ma la zuppa così diventa più calorica). Attenzione, il pane dev'essere abbrustolito molto bene per evitare che si spappoli subito a contatto con la parte liquida della zuppa. I crostini vanno posti sul fondo del piatto (come prevede la ricetta classica), in questo modo rendono la zuppa ancora più buona. Oppure serviti in una ciotola a parte.

## L'abbinamento

Il vino ideale da abbinare alla zuppa di pesce è il Sauvignon. In alternativa una birra Porter o una Kolsch.

## I segreti di una buona zuppa



Al di là delle singole ricette, ci sono consigli che valgono per tutte le zuppe. Perché – attenzione – la zuppa è un piatto semplice da cucinare, ma nasconde insidie ed è un attimo commettere errori che ne compromettono la bontà. Per realizzare una zuppa impeccabile basta seguire poche regole. Primo segreto il brodo, ma anche la selezione degli ingredienti è decisiva.

## **Fare il brodo in casa**

Un brodo di buona qualità è il primo segreto e l'ingrediente indispensabile per fare una buona zuppa e senza dubbio quello fatto in casa è il migliore. A seconda degli ingredienti, si può preparare con la carne, con il pesce o con le verdure. In questo caso il consiglio è di arrostire prima per qualche minuto le verdure al forno, renderanno la zuppa più saporita.

## **Non introdurre tutti gli ingredienti nello stesso momento**

Gli ingredienti di una zuppa richiedono diversi tempi di cottura. Le lenticchie, devono essere aggiunte all'inizio, mentre il pesce a seconda della varietà e consistenza.

## **Insaporire con le spezie**

Utilizzando spezie, erbe aromatiche, concentrato di pomodoro si può ridurre la quantità di sale. Attenzione però a non esagerare con il piccante. Se avete messo troppe spezie, per attenuare l'eccesso di piccante, aggiungete una sostanza acida che ne annulli l'effetto come il limone, lo yogurt, l'ananas o l'aceto.

## **Non farla bollire**

La zuppa non va fatta bollire, ma solo lentamente e cautamente sobbollire. Non è una pignoleria, solo con il controllo della temperatura si consente di rilasciare i sapori degli ingredienti, il che garantisce un ottimo risultato. Potete scegliere di lasciarla più liscia o renderla più corposa frullandone una parte a fine cottura.

## **Preparare brodo in abbondanza**

Una zuppa troppo fitta è impresentabile. Cucinando una zuppa, gli ingredienti tenderanno ad assorbire il brodo, alcuni più di altri, quindi è consigliabile prepararne un po' di più rispetto a quello preventivato.



**Salare solo alla fine**

Aspettate la fine della cottura, assaggiando prima e valutando il sapore. Se salate all'inizio della cottura, la zuppa risulterà troppo salata. Questo perché il brodo e gli altri ingredienti tendono a rilasciare i sali minerali e interpretano già il ruolo di "insaporitori".

#### **Attenzione alla temperatura dell'olio**

Preparare gli ingredienti prima di aver messo l'olio in padella per evitare che l'olio si scaldi troppo. Se fuma significa che si è scaldato troppo con il risultato che avrà un sapore sgradevole e che può essere dannoso per la salute.

#### **Il tocco finale**

L'olio extravergine di oliva va sempre messo a freddo per completare il piatto.