

**DM A CASA**

# LA MARCIA IN PIÙ *del pesce surgelato*

Costa meno, è sempre pronto nel freezer e di solito è già pulito. Vuoi qualche idea per preparare filetti e crostacei sottozero? Eccone quattro

di FRANCESCA ROMANA MEZZADRI  
scrivile a [dmacasa@mondadori.it](mailto:dmacasa@mondadori.it)

Tenere in freezer una scorta di pesce, crostacei e frutti di mare è una strategia vincente per il gusto e per la salute. Inoltre il pescato lavorato e surgelato subito sulle barche offre in parecchi casi più garanzie di freschezza di quello che compri in pescheria. Ecco come scegliere i prodotti sottozero.

- I prezzi sono più contenuti del fresco, ma diffida sempre di quelli troppo bassi: potrebbero indicare prodotti di scarsa qualità, come nel caso dei crostacei del Sud Est asiatico.
- Attenzione alla zona di provenienza che, per legge deve essere indicata sull'etichetta. Privilegia i prodotti che arrivano da mari vicini, come Atlantico centro e nord orientale e Mediterraneo.
- Parlando di gamberi & co.: gli argentini (squisiti) sono pescati. Quelli che arrivano da Ecuador e Madagascar sono allevati, ma di ottima qualità.
- Il polpo più buono è quello marocchino. Come per calamari, totani e seppie, la surgelazione lo rende più tenero perché ne ammorbidisce la fibra.
- Le capesante più grandi e i merluzzi più carnosi sono pescati in Nord Atlantico e, in generale, lungo tutte le coste europee.
- Preferisci confezioni trasparenti in buste sottovuoto attraverso le quali verificare dimensioni e integrità dei pezzi. Con le capesante, occhio alla "glassatura", lo strato di ghiaccio che le avvolge e che le fa apparire più grandi.
- In genere, il pesce è pulito e pronto per la cottura. Fanno eccezione alcuni piccoli molluschi, come i calamari, che puoi trovare da eviscerare, e i crostacei, come gamberi e scampi, ai quali bisogna sempre eliminare il filetto nero incidendo il dorso.



## Le regole pre-cottura

A meno di indicazioni specifiche sulla confezione (presenti in genere solo sui prodotti già cotti prima del surgelamento), il pesce non si può cucinare senza prima scongelarlo: rilascerebbe troppa acqua e non cuocerebbe in modo omogeneo. Meglio pensarci al mattino per la sera e trasferire le confezioni dal freezer al frigo, in modo che lo scongelamento avvenga a temperatura controllata. Un'alternativa più rapida, ideale per pezzi piccoli come capesante, gamberi e filetti di merluzzo, è passare la busta sotto l'acqua corrente fredda finché il ghiaccio è sciolto. Molti forni a microonde hanno la funzione di scongelamento rapido ma, se opti per questo procedimento, seguilo con attenzione perché le parti più sottili potrebbero scongelarsi più velocemente di quelle spesse e iniziare a cuocersi, risultando alla fine dure e stoppose.



### GAMBERONI CON CARCIOFI E PINOLI

**Per 4 persone**

**16 gamberoni, 4 carciofi, 40 g di pinoli, 1 cucchiaio di capperi sotto sale, maggiorana, 1 limone, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.**  
Pulisci bene i carciofi, tagliali a spicchi e tuffali in acqua con il succo del limone. Taglia con le forbici il guscio dei gamberoni ed eliminalo, lasciando attaccate teste e code. Sfila anche il filo nero. Fai dorare l'aglio schiacciato con un po' di olio. Unisci i carciofi scolati, i capperi lavati e i pinoli, sala e cuoci per 10 minuti circa. Tieni tutto in caldo. Intanto fai saltare i gamberoni a fuoco vivo per 4-5 minuti rigirandoli sui due lati. Sfuma con il vino, lascialo evaporare a fiamma alta, regola di sale e pepe, rimetti in pentola i carciofi e completa con un pizzico di maggiorana. Servi caldo.

### CAPESANTE CON LENTICCHIE IN CIALDA

**Per 4 persone**

**8 capesante, 80 g di lenticchie rosse decorticate, 1 patata piccola, 1 scalogno, 5 dl di brodo vegetale, 1 tuorlo, 8 foglie di salvia, 4 fette di speck, burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.**

Lessa la patata e schiacciala con una forchetta. Fai appassire lo scalogno in un filo d'olio, unisci le lenticchie, copri con il brodo caldo e fai stufare per 10 minuti: devono risultare asciutte e al dente. Unisci la patata, il tuorlo, sale e pepe. Sciogli una noce di burro in una larga padella, unisci il composto di lenticchie in 8 porzioni, schiacciale col dorso del cucchiaio per formare dischi irregolari e cuoci le cialde 2 minuti per lato. Sciacqua le capesante e avvolgile in una foglia di salvia e mezza fetta di speck. Rosolale in una padellina, con poco burro, finché lo speck è croccante. Servile sulle cialde di lenticchie.



### MERLUZZO ALLA SALSA DI MENTA

**Per 4 persone**

**4 filetti di merluccio, 2 lime, 2,5 dl di panna fresca, 1 dl di latte, 1 ciuffo di menta, 1/2 cucchiaino di paprica dolce, olio extravergine d'oliva, sale.**

Taglia 4 rettangoli di carta da forno e spennellali con poco olio. Lava i lime e trita delicatamente la menta. Mescola la panna con il latte, la scorza di 1 lime finemente tritata, un pizzico di sale e la paprica. Disponi i filetti di merluccio sui fogli di carta da forno, ricoprili con la salsa e irrorali con un filo d'olio. Chiudi i cartocci a caramella, sigillando i lembi con spago da cucina, trasferiscili sulla placca del forno e cuoci a 210° per circa 20 minuti. Intanto, con l'aiuto di un rigalimoni o di un pelapatate, riduci a striscioline la scorza del lime rimasto. Disponi i cartocci nei piatti, aprili e decora con le scorzette.

### SPEZZATINO DI POLPO AL TIMO

**Per 4 persone**

**1 polpo da circa 1 kg, 100 g di olive taggiasche, 2 dl di vino bianco, 3 cipollotti rossi, 2 rametti di timo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco in grani.**

Sciacqua il polpo, taglialo in pezzi di circa 5 cm e mettili in una casseruola con 5 grani di pepe e 4 cucchiaini di olio. Fai insaporire a fiamma alta per circa 10 minuti, bagna con il vino, copri e cuoci a fuoco basso per circa 40 minuti, aggiungendo vino o acqua calda se fosse necessario. Taglia a spicchi i cipollotti e aggiungili al polpo insieme alle foglioline di timo. Lascia cuocere scoperto e a fuoco basso per 10 minuti, aggiungi le olive, fai insaporire ancora per qualche istante, regola di sale e servi.

