

# Zuppa di pesce

Avendo una nonna napoletana e una nonna ferrarese, non potevo non proporvi la mia **zuppa di pesce**, un mix di tradizione partenopea, comacchiese e tanta cura e passione, quella che le nonne mettevano tutti i giorni nella cucina per i loro cari. Non dimentichiamoci inoltre che il mio bisnonno era pescatore, quindi la **zuppa di pesce** era di frequente presente sulle nostre tavole, piena di crostoni di pane vecchio, per farla durare più a lungo e per gustarne appieno il brodo denso e profumato.

Per la preparazione della zuppa si possono usare tanti tipi di pesce. Nella mia tradizione familiare non si è mai andati tanto d'accordo con le spine, pertanto la selezione di pesce è fatta apposta per non trovarne nella zuppa. Naturalmente potete effettuare delle variazioni, soprattutto se non trovate un tipo di pesce. Attenzione però a mantenere una certa armonia fra i vari gruppi: pesce con testa e lisce, molluschi, crostacei, pesci da trancio.

Prendetevi tutto il tempo che vi occorre per prepararla e non dimenticate che più della metà vi servirà solo per pulire il pesce e preparare gli ingredienti. Tenetene conto e le prime volte cominciate con tanto anticipo. Scegliete inoltre pesce fresco di ottima qualità, profumato, senza sentori di ammoniaca, che vi ritrovereste tutti nella zuppa. Potrete così gustarla anche il giorno dopo... sempre se avanza!

## INFORMAZIONI

- 8 persone
- 515Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **3 ore**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

### Pesce da testa e lisce

- 400 g di [gallinella](#)
- 400 g di [scorfano](#)

### Crostacei

- 250 g di [gamberoni](#)
- 300 g di [canocchie](#)

### Molluschi

- 500 g di [seppie](#)
- 500 g di [moscardini](#)
- 500 g di [cozze](#)
- 500 g di [vongole](#)

### Pesce in tranci

- 200 g di [coda di rospo](#)
- 200 g di [pesce spada](#)

### Per il brodo di pesce

- 1 costa di [sedano](#)
- 1 [carota](#)
- 1 [cipolla bianca](#)
- [Sale](#)

### Per la cottura di cozze e vongole

- 8 rametti di [prezzemolo](#)
- 2 spicchi di [aglio](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento



## Per completare la preparazione

- 400 g di [pomodori pelati](#)
- 1 [cipolla bionda](#)
- 1 spicchio di [aglio](#)
- 4 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- 100 ml di [vino bianco secco](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento
- [Sale](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)

## Per la preparazione del pane

- 12 fette di [pane casereccio](#)
- [Olio extravergine di oliva](#)
- [Aglio](#)

## PREPARAZIONE

### Prima della preparazione

- Prima della preparazione della zuppa di pesce occorre mettere ammollo le vongole in acqua salata. Occorrono almeno due ore, perché perdano la sabbia eventualmente contenuta al loro interno. Il giusto contenuto di sale è 1 cucchiaino ogni litro d'acqua.
- Vi consiglio inoltre, se non avete molta dimestichezza con la pulizia del pesce, di cominciare per tempo. In alternativa potete prenderlo già pulito in pescheria, ricordatevi però di farvi consegnare teste e lisce perché serviranno per la preparazione del brodo.

### Pulizia del pesce con testa e lisce

- Il primo passaggio per la preparazione della zuppa di pesce è la pulizia di gallinella, scorfano o gli altri pesci con testa e lisce. Questo perché con i loro scarti si preparerà il brodo necessario per la preparazione della zuppa.
- Per pulire la gallinella eliminare le interiora praticando un taglio sul ventre con le forbici, quindi estrarle. Tagliare con le forbici tutte le varie pinne, quindi tagliare le teste e tenerle da parte. Tagliare il corpo dei pesci in tocchetti da 5-6 centimetri di lunghezza.
- Per pulire lo scorfano o altro pesce simile, occorre eliminare le interiora, tagliare le pinne, quindi squamarlo utilizzando un coltello poco affilato dalla coda alla testa. Risciacquare, quindi prendere il coltello affilato e fare un taglio lungo il dorso, che servirà per infilare il coltello e separare il filetto facendo scorrere la lama contro la lisca centrale. Eliminare anche la pelle facendo scorrere la lama fra la pelle e il filetto. Se avete poca esperienza e non volete cimentarvi, potete farvelo sfilettare dal pescivendolo, ma fatevi consegnare la testa e la lisca per il brodo.

### Pulizia dei crostacei

- Sciacquare i gamberoni, eliminare la testa e sfilare il budellino nero posto sulla schiena. Le teste si possono utilizzare per la preparazione del brodo di pesce.
- Sciacquare le canocchie, tagliare le antenne, le zampe e fare un'incisione sul carapace per aiutare ad estrarre la polpa una volta che saranno cotte.

### Preparazione del brodo

- Lavare il sedano e affettarlo.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarle.
- Pelare la cipolla.
- Mettere in una pentola le verdure, le teste e le lisce dei pesci, le teste dei gamberi, un pizzico di sale e portarla sul fuoco.
- Far cuocere per 20 minuti dal bollore a fiamma bassa, coperto.

### Pulizia di seppie e moscardini

- Pulire le seppie lavandole bene sotto acqua fresca corrente. Rimuovere la pelle, il becco, le parti dure e tagliarle a listarelle. [Clicca qui se vuoi vedere una guida passo passo.](#)
- Pulire i moscardini lavandoli bene sotto acqua fresca corrente. Staccare la pelle dalla testa e rimuovere il becco. Se sono molto piccoli si possono lasciare interi. Se sono più grandi tagliare la testa a listarelle e i tentacoli a pezzetti.

### Pulizia del pesce da trancio

- Sciacquare i tranci con acqua fresca corrente.

### Pulizia e preparazione di cozze e vongole

- Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso strattinandolo con le mani.

- Lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente, dopo aver terminato l'ammollo.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato.
- Mettere in una pentola molto capace l'olio, il trito, le cozze, le vongole e una generosa macinata di pepe.
- Mescolare bene.
- Portare la pentola sul fuoco, coprire e far aprire i molluschi a fiamma media, mescolando di tanto in tanto.
- Spegnere il fuoco e separare i molluschi dai gusci, lasciandone soltanto alcuni a scopo decorativo. Metterli in una ciotola e coprire bene, altrimenti perdono umidità e si seccano.
- Prelevare il liquido di cottura, lasciando decantare sabbia e impurità sul fondo. Metterlo in una ciotola.

### Preparazione della zuppa

- Per preparare la zuppa di pesce occorre una pentola di grandi dimensioni, in cui preparare tutto il pesce senza doverlo stressare, per evitare di ridurlo in poltiglia. Io per preparare una zuppa per 8 persone uso un pentolone largo 40 centimetri.
- Spezzettare i pelati insieme al succo di pomodoro contenuto nel barattolo.
- Filtrare il brodo di pesce e tenerlo a leggera ebollizione.
- Pelare la cipolla, pelare l'aglio e tritare entrambi molto finemente.
- Mettere nella pentola l'olio, il trito di aglio e cipolla e portarla sul fuoco.
- Far soffriggere a fiamma bassa in modo da ottenere una leggera doratura, quindi aggiungere seppie e moscardini.
- Fargli prendere colore mescolando con un cucchiaino di legno, quindi aggiungere il vino.
- Far sfumare la parte alcolica a fiamma media, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungere il pomodoro, una generosa macinata di pepe, il liquido di cottura di cozze e vongole, coprire e cuocere per 20 minuti a fiamma bassa.
- Mescolare di tanto in tanto e aggiungere un po' di brodo di pesce se il fondo si asciuga troppo, perché i molluschi devono cuocere in ambiente umido.
- Aggiungere il pesce a pezzi e a tranci, distribuendolo uniformemente e coprendolo man mano con un pochino di sugo prelevato dal fondo della pentola.
- Unire il brodo di pesce in modo da coprire bene i vari ingredienti e cuocere per 10 minuti con il coperchio.
- Scoperchiare, prelevare dal fondo sughetto da portare sul pesce per insaporirlo senza doverlo mescolare o girare.
- Assaggiare per regolare di sale.
- Aggiungere i crostacei, cospargerli bene con fondo di cottura, coprire e cuocere per 4 minuti.
- Aggiungere le cozze e le vongole. Coprire e cuocere per 2 minuti.
- A questo punto la zuppa è finita. Aggiungere un trito di prezzemolo fatto rigorosamente al momento e valutare se aggiungere brodo a seconda del gusto personale. C'è a chi piace molto liquida, a chi più asciutta. Non esiste una regola precisa, ma solo quello che piace :-)
- Obbligatorio, invece, è il riposo.
- Coprire la zuppa e farla riposare per almeno 20 minuti. Nel frattempo si può preparare il pane.

### Preparazione del pane

- Ungere le fette di pane con olio extravergine di oliva ben cosperso. Io utilizzo un pennello da cucina.
- Rosolarle sotto il grill del forno da entrambi i lati fintanto che non sono dorate.
- Sfregarle ancora calde con aglio.

### Servire la zuppa

- Per servire la zuppa di pesce servono piatti fondi capienti, oppure ciotole. Perfette quelle di terracotta.
- Distribuire la zuppa nelle ciotole assieme al pane tostato e un filo d'olio a crudo. Se piace anche una generosa macinata di pepe.
- Io di solito metto le fette di pane in piedi, in modo che sia ogni commensale a giudicare se lo vuole più o meno imbevuto e quando è il momento di gustarsi il sughetto. C'è infatti chi lo gusta a cucchiaio e chi invece imbeve pane finché ce n'è! Consiglio quindi di prepararne in abbondanza, o di tenere a portata di mano anche pane fresco, che è buonissimo da inzuppare anche se non tostato.
- C'è chi preferisce tostare il pane su bisticchiera, in modo che diventi molto secco. Si può così mettere sotto la zuppa, perché manterrà meglio consistenza. Regolatevi secondo il gusto personale.
- Prevedete di mettere in tavola ciotole per gli scarti, tovaglioli in abbondanza e un buon vino bianco per accompagnare la zuppa. Sarà un momento di festa unico da passare insieme :-)

## STAGIONE

Agosto, settembre, ottobre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Piccante o non piccante? Per gli amanti del peperoncino, ottima la zuppa di pesce più o meno piccante a seconda del gusto personale. Si può aggiungere assieme al pomodoro, e regolare di intensità verso la fine.