

Grigliata di pesce

La **grigliata di pesce** è un misto di mare composto da pesci, molluschi e crostacei che vengono opportunamente preparati, conditi e messi sulla brace a cuocere.

Poiché la composizione di una buona **grigliata di pesce** dipende molto dal gusto personale, in questa ricetta vi darò indicazioni sui vari tipi di preparazione e cottura, dopodiché potrete comporla come meglio credete, calcolando che in genere occorrono 250 g di pesce a commensale, che possono diventare anche 300 g se c'è molto scarto... o se ci sono delle buone forchette! Poi dipende anche dai contorni che abbinerete e se c'è altro nel vostro menù che precede o segue la grigliata.

Per la pulizia del pesce, vi rimando di volta in volta alle relative guide con foto passo passo. Alla fine di tutto troverete qualche utile consiglio. E se avete delle domande su come preparare la vostra **grigliata di pesce**, aspetta i vostri commenti!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

Pesce in tranci

- 4 tranci di pesci spada
- 4 tranci di salmone
- 4 tranci di tonno

Pesci piccoli

- 400 g di sardine
- 400 g di triglie

Pesci grandi

- 2 orate

Crostacei

- 8 gamberoni
- 8 scampi

Molluschi

- 16 seppie di piccole dimensioni

Per completare la preparazione

- Olio extravergine di oliva
- Vino bianco secco
- Aglio
- Rosmarino
- Origano
- Prezzemolo
- Pepe nero macinato al momento
- Sale

PREPARAZIONE

PESCE IN TRANCI

Il pesce in tranci ha un'ottima riuscita alla brace. Procurarsi fette piuttosto spesse, almeno 3-4 centimetri, per evitare che secchi troppo in cottura.

Il salmone e il tonno è bene che siano senza pelle ed in filetti, il pesce spada affettato con la pelle.

La pulizia del pesce in tranci



- Il pesce, prima di essere cotto va lavato, tamponato con carta da cucina e marinato.

Marinare il pesce in tranci

- Mettere il salmone in una ciotola, unire un filo d'olio, una spruzzata di vino bianco, aglio spellato e affettato, foglioline di rosmarino ben lavate e una generosa macinata di pepe.
- Mettere il pesce spada in una ciotola, unire un filo d'olio, una spruzzata di vino bianco, aglio tritato finemente, una manciata di origano e pepe macinato.
- Mettere il tonno in una ciotola, unire un filo d'olio, una spruzzata di vino bianco, un trito fine di aglio e prezzemolo e una generosa macinata di pepe.
- I pesci nella loro marinatura, ben coperti, vanno lasciati in frigorifero per almeno un'ora.

La cottura del pesce in tranci

- Tirare il pesce fuori dal frigo mezz'ora prima della cottura.
- Scolarli dalla marinata, tamponarli con carta da cucina, quindi spennellarli con l'olio prima di metterli sulla brace.
- Cuocere 3-4 minuti per lato, un minuto in più se i tranci sono molto spessi.
- Appena ritirati dalla brace metterli in un contenitore chiuso.

I PESCI PICCOLI

Ci sono molti piccoli pesci ottimi alla brace: le sarde, le triglie, i piccoli sgombri o pagelli, il suro. Hanno un'ottima resa, ma richiedono un'attenta cottura per evitare che brucino o secchino eccessivamente. Attenzione in particolar modo alle triglie, che sono delicatissime. Vanno cotte per poco tempo, nella zona della griglia meno calda.

La pulizia dei pesci piccoli

- Il pesce, prima di essere cotto va lavato, eviscerato e se necessario squamato.
- [Clicca qui per vedere una guida passo passo su come pulire il pesce.](#)
- In molti quando cuociono il pesce alla brace non lo squamano, ritenendo che le squame contribuiscano a mantenere la polpa morbida e succosa. Mio padre, pescatore figlio di pescatori comacchiesi, ha sempre squamato il pesce, che assorbe così meglio un po' d'olio in cottura ed evita, alla fine, di trovare antipatiche squame ovunque. Avendo fatto prove in entrambe le modalità devo ammettere di preferire la versione squamata. Se la cottura è delicata e attenta, non c'è alcun problema.

La cottura dei pesci piccoli

- Tirare il pesce fuori dal frigo mezz'ora prima della cottura.
- Spennellare i pesci con l'olio prima di metterli sulla brace, ma anche durante la cottura. L'olio può essere aromatizzato, a piacere, con aglio, pepe ed erbe aromatiche.
- Cuocere 3-4 minuti per lato, un minuto in più se i pesci sono più grandi. Attenzione alle triglie, che sono molto delicate, a volte bastano 3 minuti per lato ai margini della brace.
- Appena ritirati dalla brace metterli in un contenitore chiuso. Salare solo in tavola, se necessario.
- Le prime volte fare una prova, per capire il giusto grado di cottura, aprendo un piccolo pesce. La lisca deve staccarsi alla perfezione, segno che è cotto a puntino.

I PESCI GRANDI

Ottimi sulla brace anche pesci di più grande dimensione: orata, branzino, cefalo, mormore, occhiate, lecce e così via. Il pericolo di bruciarli o seccarli è meno evidente.

La preparazione e la cottura è come quella dei pesci piccoli, salvo il fatto che il tempo di cottura è più lungo, può arrivare a 10 minuti per lato, dipende dalla grandezza del pesce. E' sempre importante spennellare bene di olio in cottura.

Le prime volte controllare incidendo il pesce su un lato per scoprire un pezzetto della lisca centrale. Non deve avere liquido rosso sangue e la carne intorno si deve ben staccare.

I PESCI PIATTI

Sono ottimi alla brace anche i pesci piatti: sogliole, passere, rombi. Valgono anche in questo caso tutte le indicazioni date per i pesci piccoli. Il tempo di cottura varia da 3-4 minuti per lato per le sogliole a 4-5 minuti per le passere ai 8-10 minuti per il rombo.

I CROSTACEI

Anche i crostacei possono essere cotti alla brace, interi o tagliati a metà per il lungo, con o senza testa, con o senza guscio: gamberoni, scampi, mazzancolle sono quelli che più facilmente possono entrare in una grigliata mista.

La pulizia dei crostacei

- Lavare i crostacei sotto acqua corrente. Con una forbice accorciare un po' le antenne e le zampette, in modo che siano più maneggevoli.
- A gamberi e mazzancolle va eliminato il budellino nero che si trova sulla schiena, aiutandosi con uno stuzzicadenti e sfilandolo all'altezza della testa.

La cottura dei crostacei

- Gamberi e mazzancolle si possono cuocere così come sono, appena 2-3 minuti per lato. Volendo si possono anche infilzare su spiedini, due a due o tre a tre. Sono più maneggevoli da cuocere.
- Volendo si possono anche sgusciare, ma in tal caso la cottura deve essere molto veloce e delicata. Meglio, in questi casi, dare una leggera panatura aromatizzata con aglio e prezzemolo. Ungere bene con olio in cottura.
- Gli scampi possono cuocere così come sono, ma io vi consiglio di tagliarli a metà con una forbice nel senso della lunghezza. Vanno poi cotti per un minuto appena, con il guscio rivolto verso la brace. Nessun condimento, se non un filo d'olio a crudo, ma sono ottimi anche al naturale.

I MOLLUSCHI

Si possono cuocere alla brace anche i molluschi. I migliori sono seppie e calamari, di piccole dimensioni, che cuociono in pochi minuti senza diventare duri o gommosi.

La pulizia dei molluschi

- Le seppie e i calamari devono essere puliti alla perfezione. Per la cottura meglio infilarli su uno spiedo, oppure chiuderli uno a uno con uno struzzicadenti.
- [Clicca qui per vedere una guida passo passo sulla pulizia delle seppie.](#)

La cottura dei molluschi

- La cottura dei molluschi deve essere veloce e delicata, altrimenti diventano gommosi. Per proteggerli meglio e aromatizzarli si può dare una leggera panatura aromatizzata con aglio e prezzemolo. Ungere bene con olio in cottura. Salare solo in tavola, se necessario.

ALTRI CONSIGLI PER UNA PERFETTA GRIGLIATA DI PESCE

- La brace ideale per la cottura del pesce è pronta quando la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. È questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Il pesce è molto delicato e tende ad attaccare facilmente alla griglia. Ungere bene la griglia aiutandosi con un pezzo di carta da cucina, ed ungere bene anche il pesce. In ogni caso è bene evitare di girarlo come si fa con la carne. Meglio utilizzare una griglia che si chiude e girare quella sul fuoco.
- Il pesce è delicato e vuole cotture dolci. Tenere la giusta distanza e spargere bene le braci diradandole un po' se la cottura avviene troppo violentemente.
- Man mano che il pesce è pronto metterlo in un contenitore chiuso e mantenerlo in caldo fino al momento di servirlo, che deve essere prima possibile.
- Salare il pesce solo a tavola e solo se necessario. Spesso è saporito senza aggiungere altro che un filo d'olio a crudo, oppure dell'olio aromatizzato.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di verdura fresca, peperoni al forno, pomodori.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

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