

Frittura di pesce

La **frittura di pesce** è un secondo piatto di pesce squisito, adatto ai momenti di festa, molto ricco e goloso. Si può preparare con tanti tipi di pesce, ma solitamente non mancano mai calamari e gamberetti, a cui si possono aggiungere pesciolini come sardine, triglie, oppure misto di paranza. Ottimo naturalmente anche il baccalà.

Per infarinare il pesce si può usare farina 00 oppure semola di grano duro. C'è chi preferisce grandemente la semola, io sono invece per la farina. Se siete indecisi infarinatene metà in un modo e metà nell'altro e poi una volta fritto scegliete la versione che preferite.

La **frittura di pesce** per essere gustata al meglio deve essere preparata e servita al momento, calda e croccante.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **500Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**

INGREDIENTI

- 200 g di calamari
- 200 g di gamberetti
- 200 g di baccalà già ammollato
- 200 g di sardine o altro pesce da frittura, intero o a filetti
- Farina di grano tenero tipo 00
- Olio di oliva o di semi di arachide per friggere
- Sale

PREPARAZIONE

Per preparare la frittura di pesce in genere i due ingredienti che non mancano mai sono calamari e gamberetti. Per un misto più ricco si possono aggiungere baccalà, sardine, o altro pesce misto da frittura, intero o a filetti.

Pulire il pesce e metterlo mano a mano in un colino:

CALAMARETTI

- I calamari migliori per la frittura sono quelli di piccola pezzatura, perchè rimangono più morbidi ed hanno sapore intenso.
- Per la pulizia occorre innanzitutto sfilare la testa, a cui rimarranno attaccate le interiora.
- La testa va preparata tagliando via la parte sotto i tentacoli, toliendo il becco e sciacquandola sotto un filo d'acqua.
- Il corpo va invece preparato rimuovendo la lisca interna, quindi svuotandolo bene. Sciacquare e affettarlo ad anelli alti circa 2 cm.
- Mettere anelli e teste a scolare.

GAMBERI

- Per la frittura vanno bene piccoli gamberetti, come quelli grigi, ma anche gamberi di pezzatura più elevata, come quelli rossi. Varierà soltanto il tempo di cottura.
- Per la pulizia tagliare la testa e sfilare il budellino scuro posto sulla schiena. Se non viene via bene aiutarsi con uno stuzzicadente.
- Accorciare le zampe.
- Sciacquarli e metterli a scolare.

BACCALA'

- Prima di essere cucinato il baccalà deve già essere stato ammollato per almeno 48 ore.
- Sciacquarlo bene, se è presente la pelle eliminarla, quindi tagliarlo per ricavare dei pezzetti di 3-4 centimetri di lato.
- Tastare bene la polpa alla ricerca di eventuali spine, che sono da togliere utilizzando una pinzetta per pesce.
- Mettere i pezzi a scolare.

SARDINE O ALTRO PESCE DA FRITTURA

- Lavare il pesce sotto acqua corrente, eliminare le interiora, eventuali lisce e sciacquare bene.
- Se non piace la frittura con il pesce intero si possono ricavare i filetti eliminando la testa e aprendo il pesce lungo il ventre per eliminare la lisca.



PER COMPLETARE LA PREPARAZIONE

- Mettere sul fuoco una capace padella con l'olio e farlo scaldare. Se avete un termometro da cucina la temperatura giusta per iniziare a friggere è attorno ai 180°C.
- Nel frattempo passare il pesce nella farina, scuoterlo leggermente per toglierne l'eccesso e riporlo man mano su vassoi o piatti, ben distanziato per evitare che si appiccichi. In alternativa si può infarinare al momento, pochi istanti prima di buttarlo nell'olio caldo.
- Friggere prima i pesci interi e il baccalà insieme, quindi i calamaretti, infine i gamberi.
- Ritirare il pesce appena è ben dorato. Attenzione ai gamberi, che devono cuocere poco, altrimenti diventeranno duri e secchi. In genere sono sufficienti 2 minuti per quelli più piccoli, 3 per quelli più grandi.
- Ritirare il pesce man mano che è pronto con un mestolo forato ed asciugare su un foglio di carta da cucina.
- Regolare di sale e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata, patate.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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