

Grigliata di pesce aromatica

La **grigliata di pesce aromatica** è una grigliata in cui il pesce viene passato in una leggera panatura aromatizzata con aglio e prezzemolo, prima di essere messo in cottura.

Prima di cimentarvi con questa **grigliata di pesce aromatica**, leggete anche la mia ricetta di [grigliata di pesce classica](#), dove dò tante indicazioni di base e trucchi su come orientarsi in questa particolare preparazione.

Potete naturalmente sostituire il pesce indicato con pesce a vostro piacimento, cercando di mantenere varietà e dosi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 trancio di [salmone](#)
- 4 [triglie](#)
- 1 [orata](#)
- 2 [scampi](#)
- 2 [seppie](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 1 spicchio di [aglio](#)
- 40 g di [pane grattugiato](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- [Sale](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare il salmone e tamponarlo bene con carta da cucina. Infilzarlo con uno spiedino di legno per evitare che si rompa.
- Lavare le triglie e l'orata, eviscerarle e rimuovere le squame.
- Lavare gli scampi e tagliarli a metà con una forbice nel senso della lunghezza.
- Pulire le seppie, togliere la testa con i tentacoli e chiuderle con un paio di stuzzicadenti.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere in un piatto il pangrattato e mescolarlo con il trito di aglio e prezzemolo.
- Passare il pesce nel pangrattato aromatizzato e metterlo su un tagliere, in attesa di essere cotto.
- Mettere l'olio in una ciotola. Verrà usato per ungere il pesce durante la cottura.
- Preparare la brace, che sarà 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.
- Ungere bene la griglia aiutandosi con un pezzo di carta da cucina.
- Una volta messo sulla brace, spennellare il pesce con l'olio.
- La cottura deve avvenire a fuoco dolce. Il tempo varia a seconda del tipo di cottura preferito e dalla grandezza del pesce.
- Il trancio di salmone richiederà una cottura di 3-4 minuti per lato.
- Le triglie sono molto delicate, bastano 3 minuti per lato ai margini della brace.
- L'orata, che è un pesce più grosso, richiederà 6-7 minuti per lato. Se non avete molta esperienza, controllate la cottura incidendo il pesce per scoprire un pezzetto della lisca centrale. Non deve avere liquido rosso sangue e la carne intorno si deve ben staccare.
- Scampi e seppie hanno una cottura brevissima. 2-3 minuti per lato le seppie, un paio di minuti appena per gli scampi e solo con il guscio verso la brace e la polpa rivolta verso l'alto.
- A fine cottura salare e pepare.
- Servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di pomodori, patate, piselli.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Le teste delle seppie, che non sono particolarmente buone grigliate, possono essere utilizzate per preparare un ottimo risotto.