



TRIS di riglie

SETTEMBRE, TEMPO DI TRIGLIA. CONSIDERATA TRA I PESCI PIÙ PREGIATI E VERSATILI, HA CARNI SQUISITE E DELICATISSIME. DA CUOCERE VELOCEMENTE E ACCOMPAGNARE A SAPORI E AROMI MEDITERRANEI

a cura di EMANUELA BIANCONI; ricette di MICHELE CHINAPPI (Ristorante Chinappi di Formia - Latina);
indicazioni e tabelle nutrizionali di Giuseppe Nocca - foto e styling di ELISA ANDREINI

LA PROTAGONISTA: LA TRIGLIA

Due sono le specie di triglia consumate in Italia: la triglia di scoglio (*Mullus surmuletus*) – protagonista nelle ricette che seguono – e la non meno pregiata triglia di fango (*Mullus barbatus*). I due pesci, di colore rossastro che diventa bianco-argenteo sul ventre, sono lunghi al massimo 40 cm. Sotto la mandibola hanno due vistosi barbigli. La specie è diffusa lungo le coste del Tirreno dove, fino a una profondità di 100 metri, va a caccia di piccoli crostacei. Si riproduce da aprile fino a luglio, a qualche miglio dalla costa, e viene catturata con reti a strascico tutto l'anno, con un picco più accentuato verso la fine dell'estate.

Ha carni delicatissime: va squamata con estrema attenzione, e manipolata in cottura con grande delicatezza. Deve cuocere qualche minuto in meno degli altri pesci e la sua conservabilità è molto limitata.



LA SARDA

La sarda (*Sardina pilchardus*) appartiene alla categoria del pesce azzurro; alla quantità e qualità del grasso deve il suo grande valore economico e organolettico. Si differenzia dall'alice per la sporgenza della mascella inferiore e per la presenza di squame

abbastanza grandi lungo i fianchi. È una specie gregaria che vive fino a 180 metri di profondità. Il contenuto in grasso varia stagionalmente; esso aumenta da marzo in poi raggiungendo un massimo alla fine dell'estate; diminuisce nei mesi invernali, durante i quali il pesce metabolizza le riserve lipidiche accumulate. Costituisce una delle maggiori fonti di vitamina D, necessaria per l'assunzione di calcio. Va consumata freschissima, poiché i suoi acidi grassi polinsaturi, a contatto con l'ossigeno atmosferico, si ossidano facilmente.



IL MURICE

Il murice (*Murex brandaris*) è mollusco gasteropode; viene chiamato anche *cornetto de ma'* in Liguria, *garusolo* in Veneto, *sconiglio* in Campania... Possiede una conchiglia, ricca di "spine" e prolungata in un canale sifonale.

La riproduzione avviene tra maggio e luglio: in questo periodo, nei fondali sabbiosi e fangosi, si possono trovare gruppi anche molto numerosi. Le sue carni, particolarmente apprezzate, sono povere di grassi e di carboidrati; le proteine sono ricche di collagene, lento da digerire. Insaporite questo mollusco con il limone: consente di assimilare più facilmente il ferro, di cui è ricco.

* DI SCOGLIO E DI FANGO LA TRIGLIA
VIENE PESCATA TUTTO L'ANNO,
CON UN PICCO MAGGIORE VERSO
LA FINE DELL'ESTATE





Triglie alla livornese

Ingredienti (per 4 persone)

480 g di triglie già eviscerate
400 g di pomodorini
1 spicchio di aglio
1 rametto di origano
olio extravergine di oliva; sale

per il contorno

160 g di pomodorini
40 g di mandorle già pelate
40 g di olive nere; 80 g di cipolla
40 g di uvetta
40 g di pinoli già pelati
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva; sale

Preparazione

1. Preparate il contorno: sciacquate i pomodori e tagliateli a metà eliminando semi e acqua di vegetazione. Mettete in ammollo in acqua fredda l'uvetta. In un tegame fate appassire la cipolla, affettata sottilmente, con un filo di olio; aggiungete i pomodorini e fate cuocere per pochi minuti.

2. A questo punto unite le olive snocciate, l'uvetta ben strizzata, i pinoli e le mandorle. Salate e lasciate insaporire per appena un minuto, quindi spegnete, profumate con il basilico e tenete da parte.

3. Preparate le triglie: in una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio; aggiungete i pomodorini, sciacquati e tagliati a metà, mescolate e lasciate cuocere per una decina di minuti. Disponete le triglie, salate, profumate con l'origano e fate cuocere per circa 5 minuti. Spegnete, impiattate e accompagnate con il contorno. Portate in tavola e servite.

Triglie su crema di cipolle di Tropea

Ingredienti (per 4 persone)

600 g di triglie già pulite
1 cipolla rossa di Tropea
1/2 peperone rosso
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

- 1.** Pulite la cipolla e tagliatela a quarti, quindi lessatela in acqua leggermente salata; scolatela, raccoglietela nel bicchiere del frullatore e frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere una crema omogenea. Regolate di sale.
- 2.** Sciacquate il peperone e abbrustolitele sulla fiamma del fornello. Raccoglietelo in un sacchetto di carta per il pane e lasciatelo raffreddare. Pelatelo, eliminate semi e coste bianche interne e fatelo a listarelle.
- 3.** Scaldate per bene una piastra, disponete le triglie e grigliatele per appena 2-3 minuti. Condite con un pizzico di sale. Distribuite la crema di cipolla nei piatti da portata e adagiate sopra i filetti di triglia. Guarnite con le listarelle di peperone, profumate con il basilico e servite.





VALUTAZIONE SENSORIALE-NUTRIZIONALE*

Piatto particolarmente complesso che mescola la dolcezza dei peperoni, dei piselli e delle patate alla sapidità derivante da zucchine, triglie e capperi. Il tutto perfettamente amalgamato dal profumo intenso e fruttato dell'olio extravergine di oliva (si consiglia quello delle colline pontine). La pietanza ha un basso valore calorico (123

calorie per 100 grammi) a fronte di una grande disponibilità di microelementi: vitamine del gruppo B, C, acido folico e sali minerali quali magnesio, fosforo, selenio, potassio, zinco e rame; se da un lato assicurano grande sapidità limitando il bisogno di sale, dall'altro lato reintegrano le perdite assicurando un buon potere antiossidante.

*Giuseppe Nocca è docente di Scienza dell'Alimentazione presso l'IPSSAR "A. Celletti" di Formia, Latina. È socio onorario della Associazione Cuochi del Golfo di Formia ed esperto di prodotti agricoli tradizionali.



Gli autori di questa rubrica: da sinistra Giuseppe Nocca, Anna e Michele Chinappi.

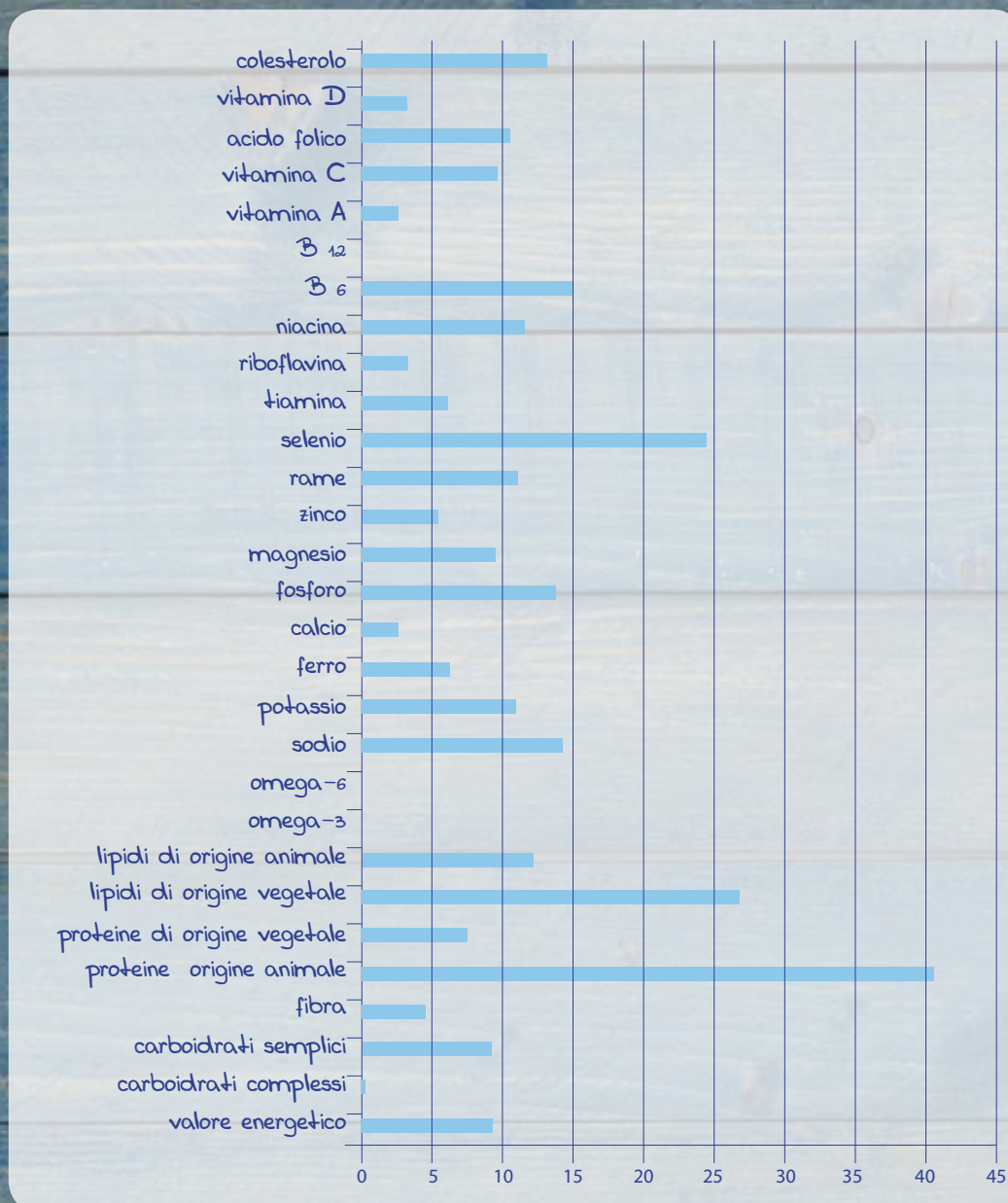


Tabella 1 - percentuale di soddisfacimento della Dose Giornaliera Raccomandata dei singoli nutrienti dopo l'ingestione di 100 grammi di mazzancolle scottate con lardo di Colonnata e fagiolini (fonte dati : Banca Dati Istituto Europeo di Oncologia e banca dati INRAN)

Triglie alla Pippo
(pag. xx)



SCUOLA DI CUCINA



Triglie alla Pippo

Ingredienti (per 4 persone)

480 g di triglie
160 g di riso basmati
1 peperone
2 zucchine
1 melanzana
1 patata
100 g di piselli

30 capperi dissalati
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
(preferibilmente delle colline pontine)
sale

1

SQUAMATE LE TRIGLIE

Sciacquate accuratamente le triglie sotto acqua fredda. Con l'aiuto di un paio di forbici, incidete il ventre, aprite ed eliminate le interiora. Eliminate le pinne ventrali e dorsali, quindi squamateli.



2

VIA LA TESTA

Con l'aiuto di un coltello ben affilato, eliminate la testa.

3

SFILETTATELE

Sempre con l'aiuto di un coltello ben affilato tagliatele a metà e sfilettatele.





4

LESSATE IL RISO

Sciacquate accuratamente il riso basmati, quindi mettetelo in ammollo in acqua per almeno 20 minuti. Scolatelo e raccoglietelo in un colapasta. Portate a bollore una pentola piena di acqua, adagiate sopra il cestello per la cottura al vapore, mettete il riso e lessatelo per il tempo indicato sulla confezione. Una volta cotto, spegnete e tenete da parte.

5

SALTATE LE VERDURE

Sciacquate e mondate le verdure, quindi tagliatele a dadini. In un tegame scaldate un filo di olio, unite le verdure a dadini e i piselli e fate cuocere per circa 15-20 minuti. Condite con un pizzico di sale, spegnete e tenete da parte.



6

CUOCETE IL PESCE

In una padella fate scaldare abbondante olio con i capperi; disponete i filetti di triglia e fateli cuocere per una decina di minuti fino a doratura.

7

IMPIATTATE E SERVITE

Aggiungete il riso lessato alle verdure e mescolate accuratamente. Con l'aiuto di un coppapasta tondo distribuite il riso nei piatti da portata, mettete vicino i filetti di triglia e profumate con una fogliolina di basilico. Portate in tavola e servite.

