

la gustosofia

Antonio Muci

qualità organolettica. sinonimo di migliore Specie quando si tratta un regalo al palato. vantaggio economico ed solitamente criteri ecologici, ma requisiti rispondono a chilometro zero. perchè hanno una ciclo della natura, Perché rispettano il proponiamo solitamente sanno bene che in disparate in associazione pescivendoli: un pesce ed i banconi dei popolare i nostri mari con l'autunno torna a pesce, Oggi parliamo di un di pesce la freschezza è rappresentano anche un in quanto sono a sostenibilità ambientale, ingredienti di stagione pietanze preparate con questa rubrica I nostri lettori abituali con ingredienti diversi. compatte che consentono nutriente, dalle carni le preparazioni più particolarmente sapido e la riccipla, che Questi

PUÒ ARRIVARE A 60 CHILI DI PESO a testa e le guance 1 bocconi

La ricciola, Seriola unnecessione scientifico, è un pesce che appartiene alla famiglia dei Carangidi. Vive nel Mar Mediterraneo, nell'Oceano Pacifico vicino alle coste dell'India e nell'Oceano Atlantico ed è un nuotatore instancabile che staziona

compresa tra i venti ed i settanta metri, ma che può arrivare ben più in basso negli abissi manini, fino a superare i 350 metri. È il più grande pesce della famiglia dei Carangidi: gli esemplari più grandi superano i due metri di lunghezza ed i sessanta chili di peso. La colorazione è

argentea-azzura. Ha una barra bruna obliqua che attraversa l'occhio. Gli esemplari più giovani hanno sulla livrea sfumature gialle con strisce scure verticali e tendono a riunirsi in branchi, mentre i pesci più vecchi sono generalmente solitari. Si avvicinano alla costa nella tarda

primavera, per riprodursi, e autunno quando le coste sor percorse da altri pesci di pass dalle aguglie ai tombarelli, e invertebrati, calamari e seppi di cui è molto ghiotta. È un specie pelagica molto vorac vive in frenetico movimento in dinune biocara.

migi



TRA LE PREDE PREFERITI DEI PESCATORI SPORTIVI

La ricciola è una delle prede più ambite per i pescatori sportivi sia di superficie che subacquei. Il motivo va ricercato nella bontà delle carni,ma anche nell'indole particolare di questo pesce.

icciola d'argent palato si arrer pesce corsaro

Le ricette di oggi sono state ideate e realizzate da Federico Stefanelli, chef del ristorante "Osteria del vico" di Gallipoli. Gli ingredienti sono per quat-

Tro persone.
L'ANTIPASTO 1 (Foto 1)
Arancino di riso
Arancino di riso

con dadini di ricciola
piselli e ricotta
Ingredienti: 160 grammi di
polpa di ricciola tagliata a cubetti: 120 grammi di riso Carnaroli; 300 grammi di piselli
Primavera; due uova; 80 grammi di pangrattato; 50 grammi
di formaggio Grana padano,
grattugiato; 80 grammi di ricotta; una carota grattugiata; mez-

ta; una carota grattugiata; mez-za cipolla bianca; olio extraver-gine d'oliva; sale.

Preparazione: in una padel-la unta d'olio saltate i piselli con la cipolla tritata molto fine-

qua calda fino alla cottura.

Amalgamate riso e piselli con
uova, pangrattato e grana. Formate dunque gli arancini con il
ripieno di ricciola e ricotta e
friggeteli in abbondante olio
d'oliva.

ricciola e capperi Ingredienti: 300 grammi di polpa di ricciola; due frise d'or-zo; 10 pomodori datterini; 40

L'ANTIPASTO 2 (Foto 2) Sbriciolata di orzo

chef di Osteria del vico nel centro di Gallipoli di Federico Stefanelli Cinque ricette

Il menù di cinque portate preparato da Federico Stefanelli

- Table 1

Continue of the

麼

學

ore 22.00 Ariacorte

ore 23.00 Skarlat



IL PRIMO 1 (Foto 3)
Tubettini in brodo



