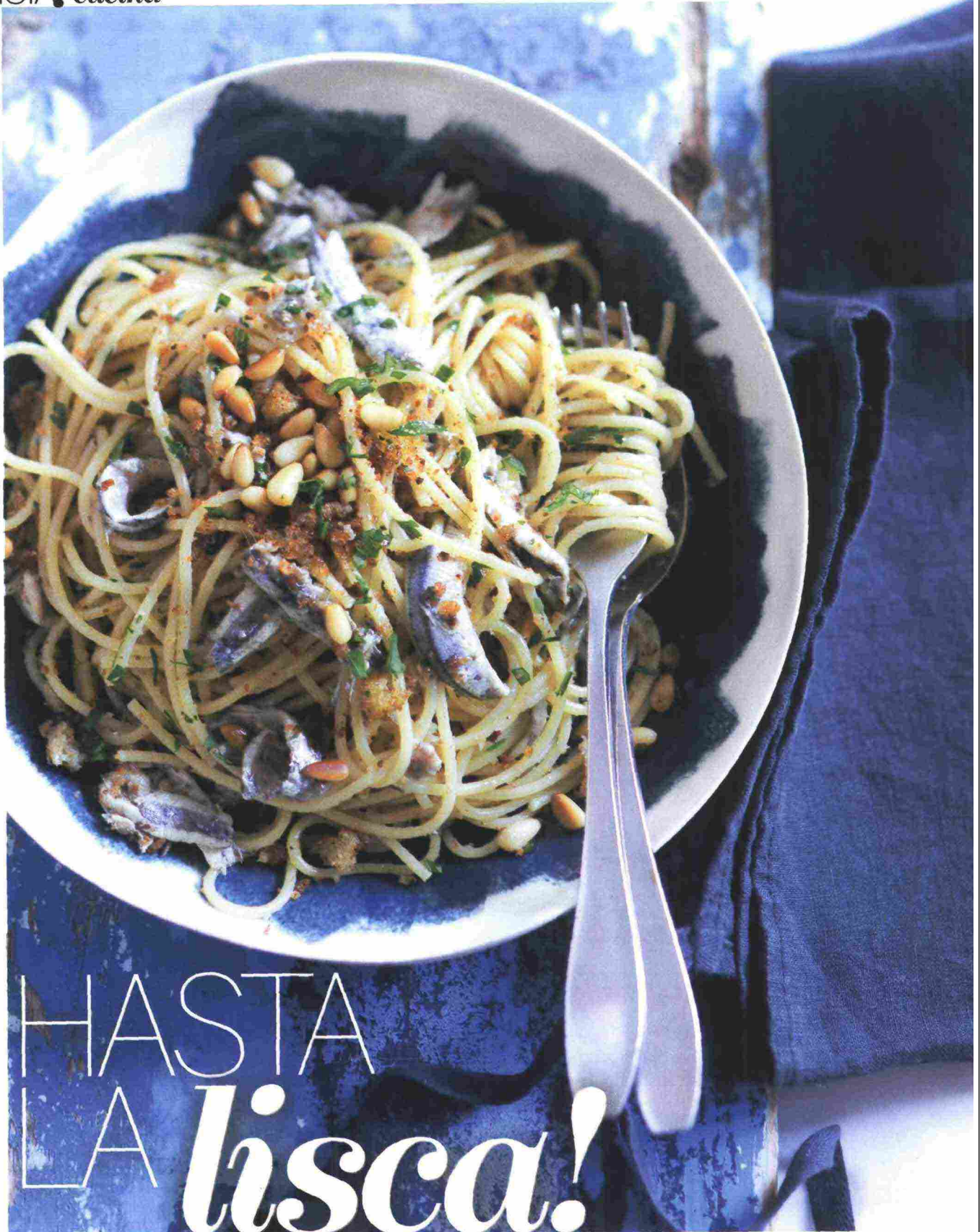


GIOIA! *cucina*



HASTA  
LA *lisca!*

124

**Non sapete  
che pesci pigliare?  
Con acciughe  
e sarde non  
si sbaglia mai.  
Il pescato del  
nostro mare è  
sano e sostenibile.  
E non si butta via  
niente. Parola  
dello chef di **Slow  
Fish**, guru del  
riciclo degli scarti**

a cura di Laura Savini

### Spaghetti alle acciughe

**Ingredienti per 4 persone**  
\* 400 g di spaghetti \* 500 g di filetti di acciughe fresche  
\* 2 spicchi d'aglio tritati \* la mollica tritata di 2 fette di pane secco  
\* ½ mazzetto di prezzemolo  
\* ½ cucchiaino di peperoncino  
\* 50 g di pinoli tostati \* olio extravergine d'oliva \* sale \* pepe  
**Cuocete** gli spaghetti. **Riscaldare** 3 cucchiai d'olio e fate dorare metà dell'aglio e la mollica. **Riscaldare** altri 3 cucchiai d'olio. Unite l'aglio rimasto, le acciughe e cuocete a fuoco vivo per 1 minuto. Salate, pepate. **Prelevate** metà delle acciughe. Versate gli spaghetti sopra quelle rimaste in padella con un mestolino d'acqua di cottura e mescolate. **Servite** la pasta con la mollica dorata, le acciughe, il peperoncino e il prezzemolo tritati, i pinoli e un filo d'olio.

SUNRAY PHOTO

### Frittura e salsa tartara

**Ingredienti per 4 persone** \* 500 g di acciughe fresche \* 100 g di farina \* olio per frittura \* sale \* fior di sale \* pepe; **per la salsa tartara** \* 20 cl d'olio di semi di girasole \* 1 albume \* 1 cucchiaino di senape di Dijon \* 1 cucchiaino di capperi \* 1 cucchiaino di cetriolini sottaceto \* prezzemolo \* dragoncello \* cerfoglio

**Per la salsa**, mettete nel frullatore l'albume con senape, sale, pepe. Versate l'olio a filo, frullando. **Tritate** capperi, cetriolini e aromi. Mescolateli alla salsa e tenete in frigo. **Infarinate** le acciughe con la farina condita con sale e pepe. **Friggetele** nell'olio bollente per 5 minuti circa. Sgocciolatele e salatele subito con il fior di sale. **Servite** con la salsa tartara.



GIOIA! *cucina***Sarde saltate con olive e pomodori****Ingredienti per 4 persone**

\* 20 sarde \* farina \* 350 g di pomodori ciliegini \* 150 g di olive nere \* 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva \* la scorza di ½ limone biologico \* 50 ml di vino bianco \* sale \* pepe  
Lavate le sarde sotto l'acqua corrente e asciugatele. Insaporite

con sale e pepe e infarinate.

Riscaldate l'olio in una padella capiente. Aggiungete i pesci e fateli dorare a fiamma viva.

Unite i pomodorini lavati e asciugati, le olive, la scorza di limone grattugiata. Fate cuocere per 2-3 minuti, scuotendo la padella. Bagnate con il vino bianco, portate a ebollizione. Servite il pesce ben caldo.

**TUTTO È NOBILE**

**Lui è Marco Visciola, 32 anni, chef del ristorante Il Marin di Eataly, a Genova.**

La sua cucina di pesce è molto creativa, ma semplice. Dal 18 al 21 maggio sarà a [Slow Fish](#) al Porto Antico di Genova, per dimostrare l'importanza delle parti meno nobili del pesce. Il suo piatto forte? La "finanziaria di mare" con tripe di baccalà, lingue di merluzzo e fegato di pescatrice.

**Ma è davvero possibile utilizzare gli scarti nella cucina di tutti i giorni?**

Sì. La prima regola è non buttare via niente. Con le lisce e le teste del pesce spatola, per esempio, preparo un fumetto buonissimo. Ripulite dalle branchie, troppo amare, le metto in casseruola con battuto di cipolla, sedano e carota. Sfumo con il vino, copro con acqua e ghiaccio in parti uguali (lo shock termico esalta i profumi) e lascio bollire per 30 minuti, schiumando le impurità. In questo brodo cuocio gli spaghetti che condisco con olio, scorza di limone, peperoncino e basilico.

**Le lisce delle acciughe si mangiano?**

Sì. Si separano da teste e filetti ancora unite alle code e si risciaquano. Infarinate e fritte sono un antipasto delizioso.

**Il pesce migliore in questa stagione?**

Quello locale, comprato dai pescatori. Adesso è tempo di alacce, acciughe, sarde, bughe: al mercato si trovano a due euro al chilo! Poi ricciole, tonni alalunga e palamita. E sgombri: sono i migliori a patto di non cuocerli troppo, altrimenti risultano stopposi. Bisogna togliere la prima pelle trasparente e condire quella sottostante, argentata, con olio, sale e zucchero di canna. Il pesce va appoggiato dalla parte della pelle in una padella antiaderente calda: è pronto appena lo zucchero fa la crosticina, e così resta morbidissimo.

**Il segreto che vuole condividere?**

Quando nei pesci trovo le sacche di uova (gialle) o di lattume (rosato), le taglio, le passo in una panatura e le frigo. Sono ottime sulla pasta con pomodorini, briciole di pane abbrustolite e composta di frutta di stagione.