

CEFALO AL RIPIENO DI SPECK E PORRO AL PROFUMO DI UVA

Il cefalo, detto anche mug-gine, ha una carne magra e di buon sapore, nonostante sia considerato un pesce poco pregiato. Buono arrosto o alla brace, al cartoccio o lessato. Dalle sue uova, debitamente trattate, si ottiene la bottarga, deliziosa anche grattugiata semplicemente sulla pasta.

Ingredienti (2 persone)

2 cefali piccoli, 1 scalogno, 50 grammi di speck, 10 acini di uva bianca, ¼ porro, finocchietto selvatico, timo, 2 foglie di alloro, ½ bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine di oliva, q.b. di sale e di pepe bianco.

Preparazione

Per la farcia: Tagliare a rondelle un quarto di porro e farlo appassire in 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva, unire quindi lo speck tagliato a julienne, il finocchietto selvatico e regolare di sale e di pepe bianco. Saltare ancora per un minuto.

Per i cefali: Eviscerare e lavare sotto un getto di acqua

fresca i pesci e riempirli con la farcia che avete preparato.

In un tegame (possibilmente una pesciera) con 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva far appassire uno scalogno e una carota tagliati molto finemente. Quindi posarvi i pesci, annaffiare con del vino bianco secco e alzare la fiamma per far evaporare l'alcol.

Quando l'alcol sarà evaporato, abbassare nuovamente la fiamma, aggiungere gli acini, le foglie di alloro e il timo. Regolare di sale e di pepe. Cuocere per altri 10 minuti circa. Quando l'occhio del pesce sarà lievemente fuoriuscito e sarà diventato bianco, spegnere.

Togliere il ripieno dai pesci e tenerlo da parte. Spellare e ricavare dei filetti.

Presentazione

Servire i filetti di pesce nei piatti dei commensali con a guarnizione gli acini di uva, speck e porro (che avevate tenuto da parte) e una foglia di salvia. Bagnare con un po' di salsa di cottura.

Cristina Orlandi

