

Come pulire il pesce ovale, piatto e tondo

Se abbiamo un pescivendolo di fiducia, solitamente deleghiamo a lui lo sgradevole compito di pulirci il pesce, ma a volte cio' non e' sempre possibile, e allora dobbiamo comunque essere in grado di saperlo fare da soli; seguite le indicazioni che seguono e vedrete che non e' poi un'impresa cosi' difficile ...:

- innanzitutto, attraverso delle grosse forbici da cucina, si devono **togliere tutte le pinne** (sia quelle pettorali che quelle dorsali, ventrali ed anali), tenendole sollevate con una mano e tagliandole alla base;

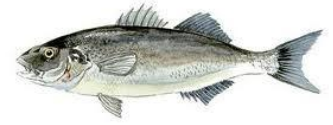
- quindi, tenendo il pesce per la coda, si **tolgono le squame**, raschiandole con un coltello tenuto di taglio o attraverso l'apposito "squamatore" (un comodo attrezzo munito di un serbatoio coperto che le stacca e le raccoglie); per evitare di sporcare, e' bene effettuare questa operazione tenendo il pesce immerso nell'acqua all'interno del lavello di cucina;

- il pesce, a questo punto, va **eviscerato**; se deve rimanere intatto (per essere ad esempio farcito), l'eviscerazione deve avvenire attraverso le branchie: si infila un dito piegato ad uncino nell'apertura branchiale e si tirano con decisione le branchie stesse che portano via anche tutti i visceri; ma se deve essere tagliato o filettato, si puo' procedere ad una pulizia interna piu' semplice ed accurata procedendo nel seguente modo: sempre attraverso delle grosse forbici da cucina, si pratica un taglio netto sul ventre (dalla cavità anale fino alle branchie) e, dall'apertura praticata, si eliminano quindi tutte le interiora (fegato, reni ed intestino); con un coltello affilato, si incidono quindi le branchie e si estraggono con decisione attraverso le aperture ai lati della testa;

- al fine di togliere gli eventuali grumi di sangue, il pesce va **lavato accuratamente** sotto il getto dell'acqua fredda, sia internamente che esternamente e, se non si deve cucinare intero, sottoposto alla cosiddetta **sfilettatura**: vengono cioe' staccate dalla lisca dorsale le parti carnose, in modo da ottenerne dei filetti privi di spine da poter utilizzare finalmente nelle svariate preparazioni culinarie:

Per sfilettare **pesci tondi**

come ad esempio la spigola



od ovali

come ad esempio l'orata



si deve praticare con un coltello ben affilato un'incisione netta lungo la schiena attraverso la quale si introduce la lama di taglio e, seguendo la lisca, si intacca pian piano e delicatamente la polpa, sollevando soltanto alla fine il filetto completamente staccato; procedendo indifferentemente dalla testa alla coda o viceversa si otterranno due filetti per lato, tagliati lungo la linea della grossa lisca centrale; dai filetti ottenuti di alcuni pesci, con l'ausilio di un'apposita pinzetta, e' necessario poi eliminare con molta attenzione qualche altra spina presente. Per togliere infine la pelle, tenere i filetti appoggiati sul tavolo dalla parte della pelle e cominciare a slabbarli con l'aiuto del coltello dalla parte della coda; staccato il primo pezzetto, afferrarlo saldamente con la mano (per una migliore presa, servirsi di un pezzo di carta o di uno strofinaccio) e passare di taglio la lama del coltello fra pelle e polpa raschiando con delicatezza.

Per quanto riguarda il **nasello**,



la sfilettatura avviene in maniera differente, in quanto possiede una lisca centrale che anziché essere piatta e' a tre punte: si inizia tagliando via innanzitutto la testa, quindi si incide il pesce lungo la schiena e, con la punta del coltello, si stacca la lisca centrale prima da un lato e poi, voltando il pesce, dall'altro lato: a questo punto, si possono appiattire a libro i due filetti; tenendo il nasello appoggiato sul tavolo con la lisca (ancora attaccata per un lato) rivolta verso l'alto, si infila quindi a taglio la lama del coltello e si stacca definitivamente la lisca dalla polpa con colpi brevi e precisi:

Come pulire il pesce ovale, piatto e tondo

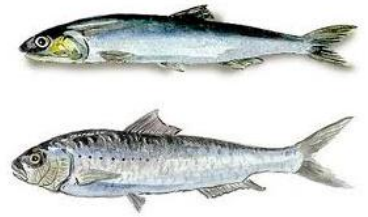
Per i **pesci piatti** (come ad esempio la sogliola), si deve prima di tutto togliere la pelle; per facilitare il lavoro, bisogna immergere brevemente la coda in acqua bollente, quindi raschiarne leggermente la pelle immersa affinché si possa afferrare con la mano (per una migliore presa, servirsi di un pezzo di carta o di uno strofinaccio) e tirarla dalla coda fino alla testa (va tolta sia la pelle nera che quella bianca); fatto ciò, con un coltello a punta si pratica un'incisione dalla testa alla coda lungo la lisca centrale, attraverso la quale si introduce la lama di taglio e, seguendo la lisca, si intacca pian piano e delicatamente la polpa, aiutandone il distacco con la mano; ricavati i due filetti da un lato, rigirare il pesce e tagliare allo stesso modo gli altri due; per ultimo, rifilarli togliendo eventuali residui di pinne o pelle.



Per quanto riguarda il **rombo**, la sfilettatura avviene in maniera differente: si toglie prima la testa, praticando con un coltello a punta due tagli netti a forma di "V" che seguono la linea delle branchie; quindi si taglia il pesce in due, seguendo la lisca centrale dalla testa alla coda; con la punta del coltello, si incide attorno al filetto la zona interna dove c'è l'attacco delle pinne (questa parte è facilmente riconoscibile palpandola con le dita, in quanto è meno soda); si inizia quindi la sfilettatura partendo dal taglio centrale, e facendo scorrere il coltello sopra la lisca (che durante questa operazione funge da guida) si stacca tutta la polpa; man mano che si taglia, per controllare meglio il lavoro del coltello, sollevare con la mano libera il filetto; rigirare quindi il pesce e ricavare allo stesso modo i due filetti della parte ventrale (che sono più piccoli di quelli dorsali); soltanto a questo punto va eliminata la pelle: appoggiando i filetti sul tavolo dalla parte della pelle si comincia a slabbrarli con l'aiuto del coltello dalla parte della coda; staccato il primo pezzetto, si afferra saldamente con la mano (per una migliore presa, servirsi di un pezzo di carta o di uno strofinaccio) e si passa di taglio la lama del coltello fra pelle e polpa raschiando con delicatezza.

Per **pulire le acciughe e le sarde**

il procedimento da seguire è' leggermente diverso, data la dimensione del pesce: basta



staccare la testa dal corpo con le dita o con un coltellino, tirando dolcemente all'altezza delle branchie e, insieme alla testa, verranno via anche i visceri; a questo punto, si deve esercitare una lieve pressione delle dita prima lungo la schiena, per staccare la lisca dorsale, e poi lungo la linea ventrale, per aprire il pesce senza romperlo (la cosiddetta apertura "a libro", con le due parti del pesce unite e aperte proprio come due pagine di un libro); con molta facilità si stacca quindi la lisca centrale dalla polpa e si risciacqua delicatamente sotto il getto dell'acqua fredda.

Un discorso a parte, infine, va fatto per i **bianchetti**,



i più piccoli pesci in commercio; in verità, si tratta dei cosiddetti "avannotti", cioè esemplari appena nati di sarde, acciughe ed alose; sono talmente piccoli che si possono acquistare solo in massa, a peso, e non richiedono alcuna operazione preliminare di pulizia se non quella di essere risciacquati con dell'acqua salata.