

TEMPO LIBERO

IDEE
IN CUCINA

Rivalutiamo la triglia “di bianco”

Sorella minore di quella di scoglio
è più delicata e molto versatile

di Irene Arquint

Di bianco, di sabbia, di fondale sempre lei è: la sorella minore della triglia di scoglio. «È ritenuta meno pregiata solo perché se ne pescano di più. In realtà la sua carne è molto buona e delicata – commenta Michele Maltinti de Lo Scolapasta sulla via Aurelia a Castiglioncello – c'è anche chi la chiama di fango in modo un po' dispregiativo. Sbagliando».

Che poi, tutto sommato, la metà circa del prezzo rispetto alla sorella maggiore, soprattutto adesso che il costo del pesce si fa sempre più importante, parrebbe mettere a tacere qualsiasi differenza.

Soprattutto se marginale. «Viene pescata in due modi: a strascico e localmente con i tramagli. Meno colorata rispetto a quella di scoglio che tende al rosso, ha anche un muso più schiacciato al modo dell'orata – spiega le differenze Maltinti, che oltre ad essere chef è anche un esperto pescatore – Le carni della triglia “di bianco” hanno sapore meno pronunciato. Il carpaccio di triglia, ad esempio – dice ancora Maltinti – è preferibile prepararlo con la tipologia di fondale. Ma anche il cartoccio, cotto velocemente quasi in bianco, dove il sapore è molto tenue e il profumo che si sprigiona all'apertura sa di mare e di timo».

Versatile, la triglia di sab-

bia si presta a molteplici ricette che si adattano a qualsiasi portata, dall'antipasto ad un secondo piatto, che sia una frittura o una marinatura alla povera. Una ricetta, quest'ultima, come tradizione indica per l'acciuga: in aceto e limone, un modo alternativo e gustoso per rivisitare la triglia.

Un pesce che si adatta, anche in base alla pezzatura che può raggiungere i 300 grammi. «Ad esempio per la paranza e i sughi per la pasta sono più indicate le piccine, mentre per il cartoccio più grandi sono meglio viene, infine per i carpacci vanno bene le pezzature medie», aggiunge lo chef patron de Lo Scolapasta.

Aperto dai genitori Cirano

e Maura sul calare del 1988, nel 2006 Michele è entrato definitivamente alla guida di quel delizioso approdo per i buongustai di una cucina verace marinara. Lì dove ancora persistono classici che non escono mai dal menu, come il crudo, il bollito, le tartare, le pappardelle alle triglie, l'aragosta delle secche di Vada con cui condire anche gli spaghetti, gli gnocchetti al polpo di scoglio, il roast-beef di ricciola, la tagliata di cernia anch'essa delle secche di Vada, proposta con carciofi finché la stagione lo permette.

La sua è una cucina capace di riconoscere il giusto valore ad ogni specie e taglio. Inclusa la triglia “di bianco” che sta a dieci cassette contro una rispetto a quella di scoglio, tipologia più rara e più difficoltosa da catturare. «Adesso è il suo periodo. In questo momento nasconde anche un valore aggiunto, quello della sacca di uova che impreziosisce qualsiasi condimento. È importante sapere valorizzare e pulire le uova, privandole della pelle che le contiene senza intaccare il tesoro – conclude Michele Maltinti – Le uova sono talmente piccole che rendono veramente poco. Sono ottime saltate in padella con aglio, olio e salvia per preparare dei crostini davvero squisiti e preziosi, un po' come quelli di beccaccia. Una chicca non reperibile in altri momenti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Michele Maltinti, chef e patron
de Lo Scolapasta di Castiglioncello

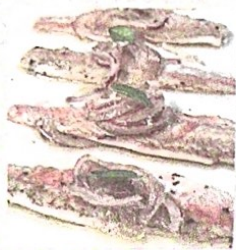
Lo chef Michele Maltinti de Lo Scolapasta di Castiglioncello ci guida alla scoperta di questo pesce buono e poco costoso

TEMPO LIBERO

Carpaccio alla povera

Semplice e delizioso
si può guarnire
con cipolla e pomodoro

Il procedimento
è simile a quello
per fare
le acciughe
alla povera



Ingredienti per 4 persone: 16 filetti di triglie "di bianco" di media grandezza, 1 cipolla di Tropea, origano, olio extravergine d'oliva. Per la marinatura: 250 millilitri di succo di limone, 250 millilitri di aceto di vino bianco, sale.

Pulire e sfilettare le triglie, per togliere le lisce è utile utilizzare delle pinzette. Una volta sfilettate, disporre a strati salando. Finito di disporre gli strati, irrorare con il succo di limone e l'aceto a coprire il tutto.

Lasciare a marinare da un'ora a un'ora e mezzo (dipende dalla pezzatura delle triglie), mescolare delicatamente di tanto in tanto altrimenti cuocerebbero solo da una parte. Dopodiché togliere le triglie dalla soluzione e tamponare con un canovaccio.

In un contenitore: fare uno strato di filetti di triglie, un po' di cipolla fresca tagliata finemente, un pizzico di origano e continuare così via finché terminano i filetti. Ricoprire poi tutto con olio extravergine d'oliva.

È meglio preparare tutto la mattina per utilizzare poi alla sera, lasciando i filetti conditi con la cipolla, l'origano e l'olio d'oliva in frigo a riposare.

Al momento di impiattare, una buona idea è quella di guarnire i filetti di triglia con un po' di cipolla e una dadolata di pomodoro fresco.

Pappardelle alla triglia

La pasta fatta in casa
dona a questo piatto
un tocco di gran classe

I filetti di triglia
e alcuni
pomodori datterini
sono la base
del condimento



Ingredienti per 4 persone: 500 grammi di farina, 5 uova a pasta gialla, 24 filetti di triglie "di bianco" di media grandezza, 4-5 pomodori datterino, 1 spicchio d'aglio tritato, prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 piccolo peperoncino, 4 foglie di basilico, sale.

Per fare le pappardelle: disporre a fontana la farina e unirvi le uova poco per volta impastando, altrimenti l'impasto diventa troppo morbido e difficoltoso da lavorare. Stendere la sfoglia finché non diventa molto sottile, arrotolarla e tagliare con un coltello per una larghezza di circa un centimetro e mezzo, e una lunghezza di circa 30 centimetri.

Sfilettare le triglie e diliscare la parte centrale aiutandosi con un coltello. Tagliare a piccole fette o a dadini i pomodori. In una padella scaldare il prezzemolo, il peperoncino e il pomodoro in olio extravergine d'oliva, appena sfrigola, aggiungere i filetti da cuocere massimo 3 minuti. Allungare con un po' di acqua di cottura della pasta e far cuocere altri 2 minuti, quindi versarci le pappardelle precedentemente sbollentate in acqua salata per circa 2 minuti. Mantecare il tutto per altri 2 minuti.

Al momento di impiattare si può guarnire la pasta con una foglia di basilico.

Guazzetto al cartoccio

Il profumo di timo e alloro
e alcuni pomodorini
completano la ricetta

Un piatto profumato
quanto semplice,
importante il pane
per fare la "scarpetta"
col guazzetto



Ingredienti per 4 persone: 12 triglie "di bianco" belle grandi (150-200 grammi ciascuna), 8 pomodori datterino, 4 spicchi d'aglio in camicia, 4 foglie di alloro di piccole dimensioni, 4 rametti di timo, olio extravergine d'oliva per condire, vino bianco, sale, pepe bianco, pane.

Lavare e pulire le triglie da squame e interiora. Creare la base del cartoccio con un foglio capiente di carta stagnola (permetterà di sigillare il cartoccio che se è stato creato bene, gonfierà) con al suo interno un foglio di carta da forno, adagiarci le triglie (3 per ogni porzione), 1 spicchio d'aglio in camicia, 1 foglia di alloro, 1 rametto di timo, 2 pomodorini tagliati a fettine, olio extravergine d'oliva, sale, pepe, un cucchiaino di vino bianco e chiudere il cartoccio.

A questo punto i cartocci che avremo realizzato vanno infornati a forno ventilato a 220 gradi per circa 8-10 minuti. Il tempo di cottura è decisivo per la perfetta realizzazione del piatto che, se tenuto in forno troppo a lungo, può diventare eccessivamente asciutto.

Togliere il cartoccio dal forno, appoggiarlo ancora chiuso su un piatto, aprirlo al momento di servire mettendo a disposizione un po' di pane con il quale fare la "scarpetta" nel delizioso guazzetto che si sarà prodotto all'interno del cartoccio.