

SECONDI PIATTI

Fritto misto di pesce

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Cosa c'è di meglio di un bel fritto misto di pesce da servire per un pranzo o una cena importanti su una bella tavola imbandita?

Croccante e asciutto, il fritto misto di pesce si può preparare in mille modi: partendo dagli immancabili anelli di calamari accompagnati dai gamberetti, si può aggiungere tutta la “paranza” che volete, cioè i pescetti di piccola e media taglia: merluzzetti, triglie... e chi più ne ha più ne metta!

Il fritto misto si pana tradizionalmente con la farina di semola rimacinata, ma noi vi consigliamo di aggiungere una manciata di pangrattato, che rende il pesce ancora più croccante.

Da gustare ben caldo, in purezza o con qualche goccia di succo di limone, un buon frittino è ottimo anche per l'aperitivo, magari servito con un bel calice di prosecco ghiacciato!

INGREDIENTI

CALAMARI eviscerati - 500 gr

GAMBERI 400 gr

PARANZA triglie, merluzzetti, sarde... -

SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO
150 gr

PANGRATTATO 100 gr

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 400 ml

SALE

LIMONE facoltativo - 1

PREPARAZIONE

1 Per prima cosa, ripulite tutto il pesce.

Private i gamberi di testa, carapace e midollino nero e sciacquateli per bene.





- 2 Private i calamari della pelle e tagliateli ad anellini, poi ripulite i tentacoli e tagliate anch'essi a pezzetti.





3 Private i pescetti della testa e, se sono di pezzatura non piccolissima, eviscerateli.

Se i pesci sono molto piccoli, potete anche lasciarli interi.





4 Dopo averlo fatto asciugare il più possibile, sistemate tutto il pesce in uno scolapasta e aggiungete metà della semola, poi girate tutti i frutti di mare con le mani cercando di farli asciugare esternamente.

Aggiungete metà del pangrattato e mischiate nuovamente.

Quando siete pronti per la frittura, unite la farina e il pangrattato restante per asciugare ancora meglio il pesce ed eliminate l'eccesso attraverso i fori dello scolapasta.





5 Mettete a scaldare 2-3 dita di olio di semi d'arachide in un pentolino e, quando è ben caldo, friggete a poco a poco i vostri frutti di mare iniziando dai pesci più grandi.

Man mano che il pesce è pronto, sistematelo su carta assorbente e condite con un pizzico di sale.

Completate a piacere con qualche goccia di succo di limone e servite.

Buon appetito!





