

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di pesce senza spine

di: *Luca*

---

LUOGO: **Europa** / **Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **60 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



La **zuppa di pesce senza spine** è un'ottima ricetta se ami i piatti di mare ma non apprezzi spine e lische fastidiose!

Si tratta di un piatto non velocissimo, forse, ma nemmeno esageratamente elaborato. Di **zuppe di pesce** ce ne sono tantissime, questa che ti diamo è favolosa per la presenza massiccia di crostacei che si sa piacciono sempre molto a tutti.

La zuppa di pesce nasce come piatto povero, o di necessità, sui pescherecci: il pesce meno nobile, meno appetibile da mettere sui banchi in vendita, veniva usato per fare sughi e zuppe, oggi di gran

diritto, questa deliziosa ricetta fa sfoggio di se sulla tavola delle feste.

Questa versione che ti proponiamo è più facile e semplice da mangiare perchè non ha le spine, tuttavia mantiene il senso originale della zuppa di pesce, ovvero si usano i pesci di meno pregio accompagnati dai totani e dalle cicale. Ma se ti piacciono tutti i tipi di pesce provala anche nella versione [classica](#)!

## INGREDIENTI

TOTANO 1 kg

CICALE DI MARE 500 gr

MERLUZZO (BIANCO) un trancio senza spine - 400 gr

CODE DI MAZZANCOLLE 400 gr

PASSATA DI POMODORO 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2 spicchi

PREZZEMOLO 1 mazzetto

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PANE

SALE

PANE A FETTE abbrustolito per servire -

## PREPARAZIONE

**1** Per realizzare la zuppa di pesce senza spine inizia preparando il brodo di pesce.

Prendi il merluzzo taglialo a cubetti e mettili in una pentola con circa 1 l di acqua, unisci un po' di sale senza esagerare, potrai regolare di sale al termine della ricetta.

Porta a bollore e lascia sobbollire il tutto per almeno 20 minuti, schiumando di tanto in tanto.





- 2 Mentre aspetti che il brodo sia pronto, pulisci i totani dalle interiora e stacca la testa, tagliali quindi ad anelli piuttosto spessi e conserva i ciuffi a parte, livali e asciugali.

Trita il prezzemolo.







- 3** Fai soffriggere l'olio insieme all'aglio, al peperoncino e a metà prezzemolo in una casseruola abbastanza capiente da contenere la zuppa.







**4** Scola il merluzzo dal brodo e uniscilo al soffritto, lascia rosolare brevemente.

Aggiungi la passata di pomodoro dopodiché versaci i totani e porta avanti la cottura a fuoco basso aggiungendo gradualmente il brodo di pesce fino a che i molluschi risultino teneri; circa 30- 40 minuti







**5** Adesso prendi le cicale di mare, taglia zampette e antenne e taglia per il lungo il carapace, questa operazione di permettarà di magiarle più agevolmente senza sporcarti le mani, unisci le cicale di mare alla zuppa.

Togli il carapace ai gamberetti e togli l'intestino con uno stuzzicadenti.







**6** Dopo aver messo le cicale di mare nella pentola aspetta 5/6 minuti e poi aggiungi i gamberetti puliti, questi ultimi devono cuocere solo pochi minuti.

Nel frattempo sfrega delle fette di pane casareccio con uno spicchio di aglio e metti a tostare sotto al grill del forno.





**7** A cottura ultimata aggiusta di sale e trasferisci la zuppa in un piatto da portata adeguato accompagnata dalle fette di pane abbrustolito e aggiungi anche il resto del prezzemolo.

Irrora con un abbondante filo di olio extravergine di oliva e chiama i commensali: è pronto!

