

# Di TUTTO CUCINA

MARZO 2013

€1

**IL POLLO LA  
PIÙ ECLETTICA  
DELLE CARNI**

**WEEKEND DI GUSTO  
TRA LE LANGHE  
& IL ROERO**



**Speciale  
merende  
golose**

*A tavola  
con la bellezza*  
**EMANUELA FOLLIERO**



**FILIPPO  
LA MANTIA**  
Un cous cous  
di profumi  
e allegria



**WALTER  
GARIBALDI**  
Invito a cena  
con menu  
tricolore



**CENA  
ROMANTICA**  
Quando cupido  
entra  
in cucina



## LA SPESA CONSAPEVOLE DEL PESCE con i vostri personal fish shopper

Una guida pratica, rivolta a tutti i consumatori e agli appassionati di pesce che vogliono imparare qualche trucco utile ad acquistare i prodotti ittici in modo consapevole e conoscere quanti e quali specie ittiche alternative

a quelle più conosciute esistano nei nostri mari. Sono tutte specie ittiche del Mar Mediterraneo con alto valore organolettico e nutrizionale. In questo modo il risparmio e la qualità saranno garantiti... buona spesa

*Sogliola turca al pepe jamaicano, profumata al mandarino e cavolo nero ripassato (per 4 persone)*

4 sogliole turche di media grandezza, pulite da pelle e visceri (180 gr circa l'una)  
1 mandarino: tagliare la buccia rompendola il meno possibile e ricavarne dei cubetti di circa 0,5 cm per lato; sbollentarli in acqua e tenerli poi da parte

Prendere 300 gr di foglie di cavolo nero, togliere le coste centrali e lessarle in acqua salata. Raffreddare in acqua e ghiaccio. Asciugare bene e tagliare a julienne finissima, saltare poi in una casseruola con 1 spicchio di aglio in camicia e olio extravergine di oliva, sistemare di sale e pepe, tenere poi in luogo caldo.  
Cuocere la sogliola turca al vapore (aggiungendo all'acqua della vaporiera 1 bustina di tè affumicato e 2 bacche di cardamomo); portare a cottura le sogliole e pepare, sistemare di sale e disporle sopra il cavolo nero al centro del piatto.  
Spolverare con appena un pizzico di buccia di mandarino.

Marcello Leoni del ristorante "Leoni" di Bologna



EURO FISHMARKET

**Nome:** SOGLIOLA  
**Specie:** comune  
**Come riconoscerlo:** pinna pettorale con

macchia nera sulla parte posteriore dorsale estesa dal centro della pinna fino al bordo della stessa



**IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE:**

- Denominazione commerciale: Sogliola
- Provenienza - Mediterraneo: è una specie comune - Atlantico orientale: comune dalla Scandinavia a Capo Verde (Senegal)
- Pescato o allevato: questa specie può essere solo pescata
- Fresco o congelato: Sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato
- Stagione e regole: si pesca nei mesi primaverili ed estivi. La taglia minima\* è di 20 cm di lunghezza nel

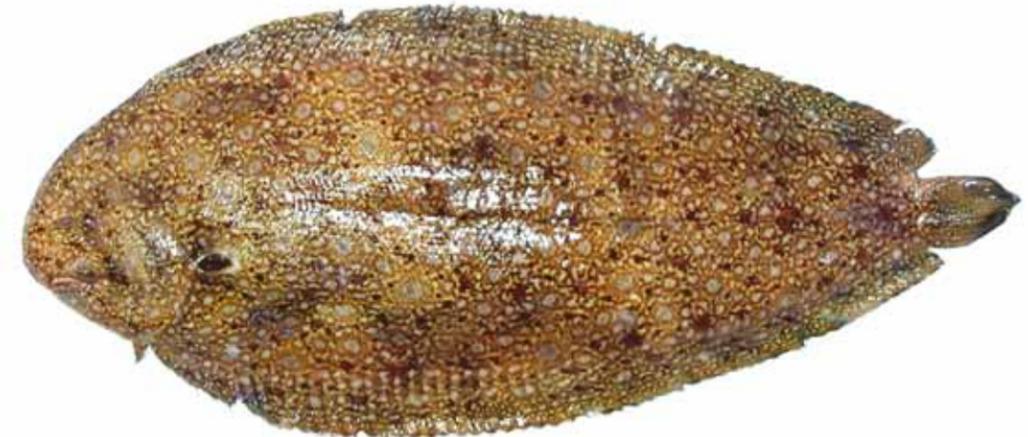
Mediterraneo e mai sotto i 24 cm nelle acque extra Mediterraneo

- Valore delle carni: bianco-rosate, squisite e delicate. Di grande sapore, sulla griglia o al vapore, ma rende tantissimo anche in umido, sfilettata con pomodorini ed insaporita
- Valori nutrizionali (valori per 100gr): Proteine 18 (gr), Grassi 1,8 (gr), Energia 89 (kcal) Fonte: INRAN

\*La taglia minima è la misura indicata per legge al di sotto della quale la specie in oggetto non può essere pescata e commercializzata.

**Nome:** SOGLIOLA TURCA  
**Specie:** alternativa

**Come riconoscerlo:** pinna pettorale con macchia nera bordata posteriormente di giallo e bianco



**IN ETICHETTA NON DEVE MAI MANCARE:**

- Denominazione commerciale: Sogliola turca
- Provenienza - Mediterraneo: variamente diffusa; piuttosto frequente in Adriatico - Atlantico orientale: presente dal Portogallo al sud Africa
- Pescato o allevato: questa specie può essere solo pescata
- Fresco o congelato: Sull'etichetta deve essere riportato se trattasi di un prodotto fresco o congelato
- Stagione e regole: nel Mediterraneo si pesca tutto

l'anno e mai sotto i 7 cm di lunghezza

- Valore delle carni: ottime, bianco rosate. Meno saporita della sogliola ma comunque un'alternativa molto valida. Si può cucinare sia alla griglia che al vapore ma anche in umido
- Valori nutrizionali: non esistono fonti attendibili in merito a questo specie

\*La taglia minima è la misura indicata per legge al di sotto della quale la specie in oggetto non può essere pescata e commercializzata.