

Come pulire il pesce

le semplici fasi della pulizia del pesce



- SQUAMARE



- EVISCERARE



- SPELLARE



- SFILETTARE



....Prima di cucinare il pesce





1. Squamare il pesce

- Adagiate il pesce su un pezzo di carta da forno e tenedolo per la coda passategli sopra, dalla coda alla testa la lama di un coltello poco affilato (o se disponibile lo squamapesce)



2. Eviscerare il pesce

Questa è la fase più importante della pulizia del pesce va eseguita in modo diverso asseconda della forma del pesce:

PESCI ROTONDI le viscere sono nel ventre.

Con un coltello appuntito e affilato incidete il pesce lungo il ventre da sotto la testa fin quasi alla coda. Estraiete i visceri aiutandovi con un coltello o forbici per staccarli bene. Testa e coda si possono, secondo i casi lasciare o tagliare via con il coltello ben affilato.

PESCI PIATTI le viscere sono in una cavità dietro la testa.

Con la punta del coltello praticare un'incisione semicircolare dietro la testa, dal lato della pelle scura ed estraetene le viscere.

In tutti e due i casi lavare il pesce dentro e fuori sotto acqua fredda corrente.



3. Spellare il pesce

I **PESCI ROTONDI** si cuociono solitamente con la pelle ma nel caso in cui vadano spellati: incidete la pelle subito sotto la testa, partendo dal centro del dorso.

Con la punta di un coltello molto affilato, sollevate un lembo di pelle e afferratelo con uno strofinaccio, affinché non scivoli e tirare delicatamente in direzione della coda.

Togliere via la pelle e ripetere l'operazione dall'altro lato.

Per i **PESCI PIATTI**, con in alto il lato più scuro, incidete la pelle sopra la coda, sollevate un lembo e tirate, tenendo saldamente il pesce per la coda, con un solo movimento rapido e deciso.



4. Sfilettare il pesce

Per i **PESCI ROTONDI** tagliare via la testa e con la punta di un coltello affilato, incidete le carni al centro del dorso andando nella direzione della coda.

Per i **PESCI PIATTI** con la punta di un coltello sottile e affilato, incidete il pesce lungo la lisca centrale. Inserite la lama di piatto tra lisca e polpa, con attenzione staccate il filetto separandone l'estremità dalla testa e sollevandolo con la mano; con l'altra mano sollevate l'estremità superiore del filetto. Continuate a togliere nel senso della lunghezza, servendovi come guida del coltello della struttura ossea simmetrica del pesce. Arrivati alla coda staccatela, eliminate qualsiasi residuo di pinne e procedete allo stesso modo per gli altri filetti.