PRIMI PIATTI

Consommè di scogliera con scampi ed erbe

INGREDIENTI:
1 kg di pesci da zuppa (pescetti di scoglio, scorfanetti, tracine, gallinelle, etc).
600 g di scampi medi.
10 cozze.
1 punta di peperoncino piccante fresco.
1 spicchio d’aglio.
2 grossi pomodori maturi.
Pimpinella.
Crescione d’acqua.
Erba cipollina.
Ruchetta selvatica.
Acetosa.
Cerfoglio.
Prezzemolo.
Pepe nero.
Olio extravergine d’oliva.
Sale.

PREPARAZIONE
Tritate finemente l’aglio con il peperoncino e soffriggeteli in una casseruola con olio extravergine. Unite un po’ alla volta i pesci e, man mano che sono cotti, toglieteli con delicatezza dal fuoco. Sgusciate gli scampi (tenendone da parte 6) e mettete a soffriggere nella stessa casseruola le teste. Intanto estraete i filetti cotti dei pesci (che terrete da parte per altri piatti) e rimettete in casseruola teste e lische; aggiungete i pomodori a pezzetti piccoli e coprite il tutto con abbondante acqua e, a bollore, unite anche le cozze. Lasciate cuocere per mezz’ora, poi filtrate, schiacciando il contenuto leggermente per ricavare la polpa del pomodoro e i succhi degli scarti di pesce. Fate ridurre questo fumetto finché non vi pare abbastanza saporito, poi aggiungete le code degli scampi sgusciati ed i 6 scampi tenuti da parte interi. Pepate, aggiustate di sale e lasciate sobbollire per 5 minuti. Nel frattempo tritate finemente tutte le erbe. Versate questa minestra in tazze da consommé facendo in modo che in ogni tazza ci sia uno scampo intero, guarnite con abbondante trito di erbe e servite bollente.

© Gruppo Micologico Carlo Vittadini
Via degli Alpini 34 - 20054 Segrate (MI) | CF. 91512400150