

Cefalo dorato in insalata



I cefali sono una classe di pesci molto ampia che hanno differente sapore delle carni a seconda delle loro diverse abitudini alimentari e dei diversi habitat.

I cefali sono una classe di pesci molto ampia che hanno differente sapore delle carni a seconda delle loro diverse abitudini alimentari e dei diversi habitat. Il dorato – che in Toscana ad esempio si chiama gaggia d'oro – è quello più apprezzato per la finezza delle carni. Ecco una preparazione molto gustosa.

Ingredienti

- 2 cefali per complessivo 1,5 kg
- 4 patate a pasta bianca
- 2 cucchiaini di olive verdi denocciolate
- pomodorini secchi sott'olio
- pepe nero in grani
- ginepro in grani
- un bouquet garnè
- sale
- pepe
- olio extravergine di oliva

Volendo si può aggiungere una maionese per cui serviranno 2 uova, olio extravergine di oliva, succo di un limone.

Preparazione

In una pesciera mettete i due cefali puliti delle squame e delle interiora, ma comprensivi di testa. Copriteli di acqua abbondante e salata e fateli cuocere per circa 10 minuti dal momento dell'ebollizione insieme ai grani di pepe e di ginepro, al bouquet garnè e ad una goccia di aceto. Una volta lessato il pesce scolatelo e prelevate la polpa pulita della pelle e della lisca. Buttate anche la testa. Lessate le patate e tagliatele a fette tonde, disponetele su un piatto da portata, salatele e pepatele, ungetele con un filo d'olio, sistemateci sopra il pesce, ancora sale, pepe e olio e poi, per finire mettete le olive verdi denocciolate e un giro di pomodori sott'olio. Servite dopo avere tenuto la preparazione al fresco per un paio di ore coperta con della pellicola da cucina. Volendo accompagnate con una maionese che realizzerete così aiutandovi col frullatore. Nel bicchiere del frullatore mettete un uovo intero e un tuorlo, due cucchiaini di succo di limone, due bicchieri di olio extravergine di oliva aggiustando di sale. Fate andare alla massima velocità. Quando gli ingredienti saranno ben amalgamati, aggiungere i restanti olio e succo di limone e frullare per far amalgamare anche questi regolando di sale se necessario. La salsa è pronta in cinque minuti e deve essere ben compatta.