



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000896

Registrata in data 22 Dic 2016 alle ore 09:00

da ANTONIO SORRENTINO

Il mare nella "menesta" maritata

La minestra maritata: uno dei più antichi piatti napoletani rivisitata con un pizzico di mare.

In questa variante si usano dei molluschi, pesci e crostacei delicati, si prepara un fumetto leggero di pesce con cottura lunga poi si scottano i pesci molto velocemente e si uniscono le verdure per farle insaporire. A "menesta marinara" è certamente un piatto leggero. Da poter servire anche come antipasto.

La preparazione di questo piatto (non difficile) richiede dedizione e pazienza, tanto che ormai è diventata poco diffusa sulle tavole moderne napoletane, anche se resta un piatto tipico delle festività e di molte trattorie tradizionali. E' tanto antica che la ricetta si avvicina molto a una particolare minestra che è rintracciabile già nel De Conquinaria di Apicio. Ad "importarla" in terra partenopea, però, sono stati probabilmente gli spagnoli nel 1300. In Spagna, infatti, è diffusa una minestra molto simile, nota come "Olla Potrida" che avrebbe dato origine a Napoli alla minestra maritata (o "pignato grasso") e qualche secolo dopo, in Lombardia, alla tipica cassoeula.

La dicitura maritata deriva dal fatto che gli ingredienti di carne e verdura, si "maritano" partecipando insieme alla minestra.

La ricetta nel corso degli anni è stata notevolmente rimaneggiata eliminando o modificandone gli ingredienti che sono sempre più rari da reperire in commercio. Durante le festività tradizionali, tuttavia, nei mercatini rionali di Napoli ancora si possono acquistare le verdure tipiche per preparare la minestra maritata, che sono tipicamente cicoria, piccole scarole (scarulelle), verza e borragine, che le conferisce una nota amarostica.

Tempo di preparazione: 3 ore

Ingredienti per 6 persone

600 g di calamari veraci

800 g di pescatrice

300 g triglie

n. 9 gamberoni

Osso di prosciutto crudo pulito grossolanamente (o pezzetto)

n.1 carota

n.1 gambo di sedano

n.1 cipolla

n.1 pomodoro ramato

n. 2 spicchio di aglio

n. 1 ramoscello prezzemolo

verdurette

1 kg di "minestrella" (misto di verdure spontanee: cicorietta, bietoline, spinaciselvatici e borragine)

n. 4 fasci di scarola liscia

n. 4 fasci di broccoletti neri

n. 2 fasci di broccoli a foglie

n. 2 fasci di torzella (cavolo greco)

n. 1 verza piccola

sale q.b.

Preparazione

Eviscerare i calamari, tagliare il corpo a filettini sottili e le teste a metà e marinare leggermente con evo e sale.

Eviscerare e sfilettare la pescatrice e ricavarne dei piccoli medaglioni. Marinare leggermente con evo e sale.

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web www.mysocialrecipe.com

oppure scrivere un messaggio all'indirizzo info@mysocialrecipe.com

Eviscerare e sfilettare le triglie e marinare leggermente con evo e sale.

Sgusciare i gamberoni lasciandone sei interi con la coda, tutti gli altri tagliati a tocchetti e marinare leggermente con evo e sale.

Preparare un fumetto di pesce con "soffritto": in una casseruola alta e capiente soffriggere 150 g d'olio e due spicchi d'aglio, poi adagiare le lische di pesce (le teste e spine dei pesci), le teste e gusci dei gamberoni, le carote, il sedano e la cipolla pulite e tagliate a tocchettoni. Fare soffriggere il tutto leggermente. Aggiungere il pomodoro tagliato e circa 10 l di acqua e portate a bollore lento. Durante la cottura salare e sgrassate il fumetto con una schiumarola se necessario. A cottura ultimata filtrate il fumetto eliminando tutto il fondo di verdure e lische, e tenere da parte in caldo.

Preparazione delle verdure

Mondare e pulire singolarmente tutte le verdure, sciacquarle più volte per eliminare il terreno.

Sbollentarle separatamente in acqua bollente e sale, poi colarle bene e mettere da parte.

Preparazione finale

Nel frattempo scottate in padella antiaderente separatamente i calamari, i tocchi di pescatrice, i filetti di triglia e i gamberi.

Riportare il fumetto a bollore e aggiungete tutte verdure precedentemente sbollentate. Fate insaporire per 10 minuti.

Tenere da parte 6 tocchi di pescatrice e triglia, 6 teste a metà di calamari, i 6 gamberi interi e aggiungere tutto il resto alla minestra.

Fare insaporire per altri 15 minuti, aggiustare di sale e pepe.

Impiattare in piatto fondo e decorate con il pesce scottato. Servire bollente

Vino consigliato

Falerno del Massico doc Villa Matilde