

POESIA NASCOSTA

SEICENTO RICETTE
DI CUCINA EBRAICA IN ITALIA



PESCI

FIRENZE
CASA EDITRICE ISRAEL



P E S C I

www.torah.it

TROTE

Pulitele, lasciatele un'ora nell'acqua fredda con una cipolla, sale, pepe in grano, un po' di prezzemolo e noce moscata. Cuocete in forno con un po' d'acqua. Mescolate uno o due tuorli d'uovo con un po' di farina e un po' di aceto, poi unite il tutto alla salsa del pesce; fate cuocere qualche minuto rivoltando le trote.

TINCHE SOTT'ACETO

Infarinare le tinche, farle friggere nell'olio bollente, togliere l'olio e nello stesso tegame coprirle di aceto unendovi uno spicchio di aglio, sale e foglie di salvia, lasciar bollire il tutto. Quando sono raffreddate, si possono mettere in un vaso e, se coperte di aceto, si conservano parecchi giorni.

PESCE AL SUGO DI LIMONE

Far friggere due spicchi di aglio in un po' d'olio. Togliere l'aglio non appena rosolato, unire acqua (in proporzione che copra cioè appena il pesce), sugo di qualche limone, zafferano e quando bolle metterci il pesce a cuocere. Se il sugo è ben ristretto deve formare una gelatina.

PESCE CON GELATINA

Se pesci di acqua dolce, tinche o carpe; se di mare, pesci naturalmente con pinne e squame e non piccoli. Mettere nella padella un po' d'olio e due spicchi di aglio (questi appena rosolati vanno tolti) indi il pesce, preferibilmente aperto dalla schiena e infarinato, si fa soffriggere rivoltandolo. Si unisce acqua, aceto, zucchero e, volendo, cannella, zafferano, uva e pignoli e si lascia cuocere il pesce, procurando che il sugo sia ben consumato perchè possa formare gelatina. Per ultimo si unisce un po' di prezzemolo ben tritato. E' necessario preparare questa pietanza il giorno prima di servirla. In passato il pesce così preparato non mancava mai il Sabato nelle case dei buoni Ebrei.

ARINGA

Pestate un'aringa grassa dopo averla lasciata a bagno nel latte. Mescolatevi una cipolla pestata.

ARINGA TRITATA

Mettete a bagno per qualche ora un'aringa nell'acqua fresca. Curatela, vuotatela, mettendo a parte le uova o il latte. Tritatela con molta cipolla e bagnatela con olio e aceto. Mescolate il tutto colla forchetta e disponetelo su un piatto che guarnirete col latte di aringa e con uova sode tagliate a quarti. Potete anche tagliare l'aringa in pezzi e guarnirli di olive nere o di rotelle di cipolla. Questo antipasto si mangia di solito con pane nero.

SFORMATO DI PESCE

Prendete gr. 500 muggine e gr. 500 merluzzo (fresco), cuoceteli con sale, pepe, acqua ed olio. Togliete le spine e tritate il pesce, rimettete a bollire teste e spine nell'umido che, passato per un tovagliolo, aggiungerete al pesce tritato. Fate della mayonnaise che mescolerete al pesce. Mettete il composto in uno stampo (col buco) e circondatelo di ghiaccio.

ALICIOTTI CON CARCIOFI (o indivia)

Si puliscono bene gli aliciotti (o sardine) togliendo testa e spine. Si dispongono in una cazzeruola a strati alternati con carciofi tagliati a fette o con indivia. Ogni strato si condisce con olio, sale e pepe e poi si mette la cazzeruola in forno.

PESCE AL LIMONE

Prendete un pesce grosso che taglierete a fette. Soffriggete uno spicchio d'aglio in un po' di olio caldo; aggiungete il pesce e bagnate con un buon bicchiere d'acqua contenente il sugo di tre limoni e prezzemolo tritato. Aggiungete sale, pepe e fate cuocere per circa venti minuti.

La salsa ridotta e fredda diverrà gelatinosa.

BEIGNETS DI MERLUZZO

Mettete a bagno il merluzzo per 24 ore, pestatelo e mescolatelo con prezzemolo tritato, aglio grattugiato, sale, pepe, farina e due uova crude. Gettate il composto nell'olio caldo a cucchiaiate.

PESCE IN BIANCO N. 1

Cuocere sogliole od altro pesce in poca acqua, olio, sale, pepe e odori. Servire caldo o freddo col sugo rimasto.

PESCE IN BIANCO N. 2

Far cuocere il pesce in acqua con sale, aceto ed un pezzo di cipolla. Misurare la quantità dell'acqua in cui il pesce deve cuocere, in modo che, a cottura completa, rimanga ancora una scodella di brodo. Quando il pesce è cotto, toglierlo dal recipiente. Preparare poi una salsa, facendo soffriggere aglio e prezzemolo pesti insieme con olio, sale e pepe e aggiungendo acciughe stemperate, agro di limone ed il brodo avanzato. Versare quindi la salsa sul pesce.

PESCE IN BIANCO N. 3

Per un kg. di pesce: mezzo bicchiere scarso di aceto bianco, mezzo bicchiere di vino bianco, un limone, un bicchiere d'acqua. Cuocere lentamente e coperto con giusto sale. Cotto il pesce, si pone nel piatto, togliendogli spine e testa, si copre col suo sugo, pepe e olio crudo abbondante. Si serve con crostini piccanti così preparati: gr. 50 acciughe salate, gr. 50 tonno sott'olio pestati finissimi e conditi con olio, poco limone, aceto, pepe e mollica di pane inzuppata nell'aceto. Spalmare i crostini con questo composto.

TORTINO DI ACCIUGHE FRESCHE

Nella teglia si mette olio, prezzemolo tritato finissimo e si pongono le acciughe a strati e fra uno strato e l'altro olio, pepe, sale, prezzemolo ed aglio. Preparare del pane bene inzuppato nel latte e condirlo con olio, prezzemolo, sale, pepe e ricoprire bene il tortino; cuocerlo in forno ben caldo. Tolto dal forno, aggiungere il sugo di un limone per un kg. di pesce.

TINCA IN UMIDO

Pulire accuratamente, lavare e asciugare dentro e fuori la tinca. Preparare un battuto di prezzemolo e di cipolla, farlo friggere in olio, mettervi la tinca leggermente infarinata. Lasciar rosolare, rivoltando adagio la tinca perchè la pelle non si rompa, aggiungere acqua tiepida, sale, mezzo limone e lasciar bollire a fuoco lentissimo; a metà cottura aggiungere un po' di salsa di pomodoro e due acciughe ben ripulite. Badare che il sugo sia ben consumato e se, quando la tinca è cotta, c'è ancora troppo sugo, lasciarlo restringere ancora togliendo la tinca. Mettere tutto in un piatto, lasciar raffreddare. E' meglio mangiarla il giorno dopo, quando si è formata la gelatina.

SUGO DI PESCE PER CONDIRE LA PASTA ASCIUTTA

Soffriggere la cipolla nell'olio, stemperarvi l'acciuga, aggiungendovi salsa di pomodoro e sugo di limone. Mettervi delle piccole tinche e quando sono rosolate aggiungere acqua. Cuocere a fuoco

forte e passare allo staccio. Se si hanno teste di tinche grosse si possono utilizzare in luogo delle tinche piccole.

CUSCUSSU' DI PESCE

Si prepara e si cuoce nello stesso modo del Cuscussù (pag. 18-19), con la differenza che per fare il brodo, invece della carne si mette la parte più carnosa di un pesce piuttosto grande e carnoso, come il dentice. Col resto del pesce si fanno delle polpette che si servono insieme al cuscussù.

PASTICCINI DI PESCE

Si prepara la pasta col sistema dei pasticcini di carne (pag. 30). I quadrati di pasta si fanno di cm. 10 se per pietanza, più piccoli se da servirsi col thè. Per fare il ripieno si lessa un pesce, non importa che sia grande, si levano testa e spine e si taglia a pezzettini la parte carnosa, mescolandola con prezzemolo tritato, pezzetti di acciuga e un pochino di olio. Si mette un po' di questo miscuglio in ogni quadrato, aggiungendo qualche pezzetto di uovo sodo. Si preparano e si friggono come gli altri.

POLPETTONE DI TONNO

Si prende del tonno o degli sgombri sott'olio, si trita la polpa a pezzettini, si aggiungono uova, prezzemolo trito, patate passate alla macchina e si impasta il tutto con un po' di farina. Si involge l'impasto in un telo bianco, si fa bollire per dieci minuti,

poi si mette sotto peso e si lascia raffreddare. Si taglia a fette ed è un ottimo cibo per il sabato.

TONNO FRESCO CON PISELLI

Tagliate il tonno a fette alte un dito e cuocetelo con aglio, olio, prezzemolo, sale, pepe e un po' di pomodoro. Quando le fette sono quasi cotte, mettetele sul vassoio e cuocete nel sugo i piselli, ai quali unirete le fette di tonno per un momento per riscaldarle. Servite il tutto ben caldo.

BRANZINO, TROTA O CARPA IN UMIDO

Si soffrigge pochissima cipolla tritata finemente in un po' d'olio e vi si unisce uno spicchio di aglio. Non deve rosolare, quando è quasi cotta si mette a soffriggere mezzo cucchiaino di fior di farina. Prima che diventi bionda, si aggiungono due bicchieri di acqua e si condisce con sale e pepe. Indi si mette il pesce ben lavato e si copre il tegame, avendo cura che il sugo copra quasi tutto il pesce. Cuocere a fuoco lento e, quando è quasi cotto, aggiungere un mestolo di brodo, un pugno di prezzemolo ben tritato, due o tre acciughe e il sugo di mezzo limone. Se il sugo è troppo liquido, quando il pesce è cotto si può lasciarlo ancora sul fuoco, finchè si sia ridotto ad un bicchiere circa, ma avendo prima cura di togliere il pesce, che si dispone sul piatto da servire. Quando la salsa è ridotta, si versa sul pesce ed è bene preparare questa pietanza il giorno prima, perchè il sugo possa diventare gelatina.

STORIONE IN UMIDO

Legate un bel pezzo di storione e mettetelo al fuoco con olio, aglio, sale e pepe, dopo averlo infarinato. Quando sarà rosolato, bagnatelo con buon brodo per levarlo a cottura; prima di levarlo, strizzare il sugo di un limone e servire lo storione col sugo.

ACCIUGHE FRITTE

Dopo averle private della testa e ben lavate, immergetele nella farina, poi nell'uovo battuto, salato e poi nuovamente nella farina, indi friggete a fuoco vivo in olio abbondante.

BACCALA' N. 1

Si mette a bagno il baccalà alla sera in acqua tiepida. Alla mattina si pulisce, raschiandolo bene e poi aprendolo e togliendo tutte le spine. (Queste vengono messe a bollire in un pentolino). Si fa poi soffriggere in un tegamino con olio un po' di cipolla, sedano ben pestato e quando ha preso un bel colore, si aggiunge un po' di erbetta pure pestata, ed infine quattro sardelle ben pulite, tolte le spine e pestate. Quindi si prende il baccalà (che deve essere stato nel frattempo steso nella tavola e colato) e si mette in un tegame con un po' d'olio del soffritto, formandone uno strato, poi sopra un altro strato del soffritto, un po' di fiore, un po' di burro a pezzetti, pepe e sale; di nuovo un altro strato di baccalà e di nuovo il soffritto, il burro ed il fiore finchè è finito il baccalà, il soffritto ed il mezzo etto di burro. Ora, ag-

giungere mezzo bicchiere di latte e coprire col brodo che hanno dato le spine bollite. Si mette al fuoco e quando ha preso il bollore, si fa andare adagio adagio per un paio d'ore circa. Se abbisogna, si aggiunge sempre brodo di spine. Avere l'avvertenza, dopo un'ora che bolle (sempre coperto), di mettere il fuoco sopra, un po' più abbondante che sotto, perchè deve prendere un bel colorito rosso e deve rimanere un sugo denso e non troppo unto. Al caso, l'unto si toglie. Si deve cercare di sollevare il baccalà tutt'attorno al tegame con una palettina fino ad arrivare al centro del fondo, per evitare che si attacchi.

BACCALA' N. 2

Tagliatelo a pezzi piuttosto larghi e infarinateli. Metteteli al fuoco con olio e parecchio aglio intero. Fatelo rosolare, badando a muoverlo perchè non si attacchi. Prima di salarlo, sentite se è necessario, perchè è sempre salato. Qualche cucchiaino di sugo di pomodoro o conserva e un pizzico di pepe. Quando ha bollito ancora un po', servitelo col suo sugo.

BACCALA' N. 3

Tagliato a pezzi e messo a cuocere nell'olio, badando che non si rompa, perchè non è infarinato. Unite aglio e prezzemolo tritato, pepe e qualche pezzetto di burro. Quando è cotto, strizzarvi del limone e servite caldo.

www.torah.it

BACCALA' MANTECATO

Prendere un bel pezzo di baccalà polposo. Gettarlo nell'acqua

bollente e tenervelo due minuti. Scolarlo, levare le spine e la pelle e tritarlo a piccoli pezzetti. Mettere al fuoco un tegame con olio fino in abbondanza, uno spicchio d'aglio che si leverà prima che diventi rosso. Mettervi il baccalà quando l'olio è caldo, con un po' di sale e rimestare. Quando ha bollito un po' cominciare ad aggiungere latte e sbatter forte il composto con un cucchiaino di legno, a fuoco lento, per più di un'ora, continuando ad aggiungere del latte fino a che il composto abbia preso l'aspetto di una crema bianca densa.

BACCALA' IN GRATELLA

Si può avvolgerlo in carta unta, prima di metterlo in gratella, perchè non si secchi troppo. Condite con olio, pepe e rosmarino.

COTOLETTE DI BACCALA'

Cuocete lessa con due acciughe e un po' di prezzemolo, aggiungete un po' di pepe, tre o quattro cucchiainate di pappa composta di midollo di pane, acqua, burro e due uova. Prendete a cucchiainate questo composto, che avrete bene amalgamato, passatelo nel pane grattato, poi nell'uovo battuto e di nuovo nel pane grattato, dandovi forma di cotolette. Friggete in olio e mandatelo a tavola caldo con spicchi di limone.

www.torah.it

TINCHE COI PISELLI

In un battuto di aglio, cipolla, prezzemolo, carota e olio cuo-

cete, colle teste intere delle tinche, i piselli. A parte, le tinche con olio. Quando sono cotte, servitele assieme, levando via le teste.

TINCHE CON GLI SCACCHI, PER PESAH

Si prepara un battuto con prezzemolo ed aglio, lo si mette al fuoco su una teglia con abbondante olio; appena questo è caldo si mettono le tinche. Quando sono a tre quarti di cottura, si leva l'olio che è in più e vi si aggiunge acqua fredda, un'acciuga spezzettata e gli scacchi, facendo bollire fino a cottura del pesce.

ACCIUGHE IN UMIDO

Si mettano al fuoco in un battuto di olio, aglio, prezzemolo, sale e pepe. Quando sono cotte, unirvi un po' d'acqua e di aceto. Servire freddo col sugo.

PESCE MARINATO

Si friggono delle sogliole in olio e sale. In una cazzaruola si preparano, in proporzione alla quantità del pesce, che ne deve restare ricoperto: aceto, foglie di salvia intere, pignoli, uva passa e qualche spicchio di aglio. Se l'aceto è molto forte, è bene aggiungervi un po' d'acqua. Quando bolle, vi si immergono le sogliole e si lasciano bollire un minuto. Versare e coprire bene. Servire freddo.

www.torah.it

NASELLO (MERLUZZO)

Un nasello di circa mezzo chilo. Ben lavato, si condisce con

olio e sale e si spolverizza con pane grattato. Tritate quattro grosse acciughe, che avrete liberate dalle spine, fatele struggere nell'olio caldo senza farle bollire. Con questa salsa spalmate il pesce, che avrete posto in tegame con olio e rosmarino, dalla parte di sopra, cospargete di pane grattato e, se necessario, perchè non si asciughi troppo, aggiungete olio, poi cuocete in forno e servite con agro di limone.

SOGLIOLE IN GRATELLA

Dopo averle sbuzzate e lavate bene, si asciugano; se sono molto grandi, è bene liberarle dalla pelle dalla parte scura. Si passano per l'olio condito di sale, si infarinano e si cuociono in gratella, avendo cura, quando si rivoltano, di ungerle ancora con l'olio.

TRIGLIE IN GRATELLA

Conditele con olio, sale e pepe e cuocetele con fuoco ardente. Quando sono cotte, conditele con olio, prezzemolo e agro di limone.

TRIGLIE ALLA MOSAICA

In un tegame mettete olio, aglio, prezzemolo e sedano. Quando l'aglio avrà preso colore, levatelo e mettete pomodori freschi tagliati a pezzi, sale e pepe. Quando i pomodori sono cotti, passate il sugo, che verserete in un altro tegame, ove avrete messo dell'olio. Indi mettete le triglie che, se sono piccole, non hanno bisogno di essere rivoltate. Quando sono cotte, anche un po' di prezzemolo tritato e servitele in un vassoio col loro sugo.

TRIGLIE ALLA GIUDIA

Si distribuiscono in un tegame le triglie ricoprendole con buona quantità di fiore di finocchio (staccato dalla pianta con i suoi rametti), si unisce sale, pepe ed olio, senza prezzemolo, un terzo di bicchiere d'acqua e il tutto si pone al fuoco. Si toglie a cottura e va mangiato caldo o freddo a piacere.

BRODETTO DI PESCE

Triglie, sogliole, pesce cappone. Si taglia una cipolla a fettine regolari, si mette in un tegame con olio abbondante, pepe e sale: quando comincia a prendere il colore si aggiunge il prezzemolo ben trito ed in buona quantità. Rosolato il tutto (non eccessivamente), si unisce un paio di cucchiaini di pomodoro, inaffiati con pochissima acqua. Si lascia un po' così al fuoco, in modo che si assimili il condimento, quindi si uniscono tre quarti di bicchiere di aceto forte e buono. Il tutto deve bollire dalle due ore e mezzo alle tre ore circa; maneggiando spesso il condimento e spruzzando di quando in quando un po' d'acqua. La cipolla deve consumarsi in modo da non distinguersi più, quindi si mette il pesce nel recipiente ben accomodato. Si lascia poi bollire fino a cottura (mezz'ora o poco più, a seconda della grossezza del pesce). Tenere presente che deve rimanere sugo a sufficienza per inzuppare il pane (di filone) che bene affettato, sottilmente, si abbrustolisce e si mette in un piatto versandovi sopra il sugo. Il pesce, si può servire sopra il pane o a parte.

TONNO CON PISELLI

Si trita poco prezzemolo e si scalda con burro, si aggiungono pochi piselli già lessati, si fa scaldare un minuto, poi si aggiunge il tonno a fettine sottilissime, lasciando cuocere non più di un minuto. Si serve subito ben caldo.

TINCA DI RECHOVOTH

Pulire da tutte le squame una bella tinca, tagliarla dalla schiena, lavarla con cura. Far rosolare del prezzemolo tritato con olio e mettervi la tinca passata leggermente in farina bianca dopo averla accuratamente asciugata. Si fa colorire da ambe le parti tenendola sempre aperta. Quando è ben colorita, si bagna con mezzo litro di acqua e un bicchiere di aceto bianco, si condisce con sale e un cucchiaino di zucchero. Si fa consumare a fuoco continuo e, quando il liquido è consumato per due terzi, si mette la tinca sul piatto e vi si versa il sugo che, raffreddato, formerà gelatina.

LUCCIO MORDECHAI

Si squama un bel luccio, si apre per pulirlo poi si richiude. Dopo averlo lavato e sgocciolato, lo si avvolge in una tela, legandolo con cura. Si colloca in cazzaruola, coprendolo con molto aceto misto con acqua, si uniscono odori, pochi cucchiaini di olio, fette di limone e sale. Si fa bollire finchè sia cotto, poi si lascia raffreddare, si libera il luccio dalla tela e si colloca sul piatto di servizio. Filtrare il sugo e versarlo sul pesce. Si serve freddo.

FILETTI DI SOGLIOLE

Prendete delle sogliole di circa gr. 150 cadauna, levate loro la testa e spellatele. Separate con cura la carne dalle spine per ottenerne quattro lunghi filetti od anche otto per ogni sogliola. Spianate i filetti e metteteli per alcune ore nell'uovo frullato con sale e pepe. Passateli nel pan grattato e frigeteli nell'olio. Disponeteli in un tegame con un po' dell'olio rimasto in padella e, dopo qualche tempo, bagnateli con vino bianco secco, fate bollire per cinque minuti con un po' di prezzemolo tritato. Serviteli con la loro salsa.

ARINGHE ALLA GRIGLIA

Prendete gr. 500 di aringhe o sardine fresche, pulitele bene, asciugatele e velatele di olio, incidetele con la punta di un coltellino e deponetele sulla griglia a fuoco moderato. Sciogliete un cucchiaino di senapa in polvere con gr. 50 burro appena fuso, aggiungete sale e aceto forte. Questa speciale salsa la cospargerete sulle aringhe durante la cottura e, quando sono cotte, polverizzatele con pane grattugiato. Accomodatele su un piatto, contornandole di patate bollite e di spicchi di limone.

PESCE FARCITO

Prendete una carpa viva e uccidetela con un colpo di coltello dietro la testa. Togliete le squame, lavatela e vuotatela mettendo a parte le uova ed il fegato (dal quale va tolto il fiele) e la vescica

natatoria. Lavatela ancora in acqua corrente e tagliatela a pezzi che salerete leggermente. Togliete con cura da ogni pezzo la polpa fra la pelle e la spina centrale. Posatela sulla tavola e aggiungete (per una carpa da Kg. 1) una libbra di nasello. Pestate finemente tre grosse cipolle che mescolerete alla polpa dei pesci. Lavoratela a lungo in modo da ottenere una bella pasta liscia. Aggiungete un uovo, sale, pepe, un po' di zucchero in polvere e un po' di pane pesto. Se il ripieno è troppo compatto, aggiungete un po' d'acqua. Indi introducete il ripieno sotto la pelle dei pezzi che avete vuotati. Procurate di ricostituire la carpa e schiacciateli leggermente. Mettete del ripieno anche nelle pinne e nella bocca del pesce e, se ne avanza, formatene delle pallottole che aggiungerete ai pezzi. Mettete in un piatto da forno due cipolle rosse tagliate, sale, pepe, due pezzi di zucchero e gr. 30 burro, disponete i pezzi di pesce, le uova il fegato ecc. e le pallottole. Coprite con acqua calda, fate bollire, mettetelo il coperchio al piatto da forno e per una mezz'ora cuocete a fuoco medio. Aggiungete delle patate e lasciate cuocere ancora mezz'ora. A cottura terminata, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Disponete il pesce sul piatto, polverizzatelo con garofano e versateci sopra la salsa che deve essere densa e untuosa. Servite freddo.

Si può far cuocere nello stesso modo la carpa non farcita, semplicemente tagliata a pezzi.

SOGLIOLE IN GELATINA

Si prendono tre sogliole di duecento o trecento grammi l'una, si tagliano a metà, si mettono in un tegame coperte d'acqua, olio, sugo

di due limoni, un po' di sale e prezzemolo tritato. Si fanno bollire voltandole delicatamente ad un quarto di cottura. Quando sono cotte si alza con garbo il pesce e si mette in un piatto, si fa bollire tutta la salsa finchè resta in olio, si aggiunge un po' d'acqua e quando ha bollito ancora un po' si passa la salsa per un colabrodo sopra i pesci.

IMPANNATE

Si mette al fuoco olio con acqua e quando bollono si versano sulla tavola e si impastano colla farina lavorando poco. Si fanno poi dei piccoli pasticci che si riempiono di acciughe fresche, pesce o acciughe salate a pezzetti, e si friggono come il fritto solito.

ACCIUGHE RIPIENE

Prendete delle sarde fresche, circa cinque ogni persona, levate le teste, aprite e levate la spina a tutte. Quelle che si guastano un po' nell'aprirle, mettetele sul tagliere con qualche acciuga salata, due ogni sei, molto prezzemolo; tritate tutto colla mezzaluna e mestate in una scodella con mollica di pane, un uovo e, se potete, con un poco di formaggio grattato: mettetene un cucchiaino di questo impasto fra due acciughe già aperte, passate in pane grattato o farina e friggetele possibilmente al burro.

Questo fascicolo è stato digitalizzato nel 2010 da www.torah.it e contiene un capitolo del libro “Poesia Nascosta: seicento ricette di cucina ebraica in Italia”, pubblicato nel 1931 dalla sezione di Padova della Associazione Donne Ebreo Italiane - ADEI.