

BRODETTO ALLA PESCARESE

Menu elaborato da dell' IPSSAR "F. De Cecco" di PESCARA

www.ipssarpe.it

Notizie sul piatto.

Questa ricetta, che nasce dalla ricchezza della terra e del mare, presenta numerose varianti, a seconda del territorio di riferimento. L'insieme dei vari tipi di pesce viene definito "scafetta", questo era il termine con cui veniva chiamato il paniere che l'armatore distribuiva all'equipaggio del peschereccio. Il brodetto che si preparava sui pescherecci non prevedeva l'uso del pomodoro, difficilmente conservabile sopra una barca, pertanto la ricetta veniva "colorata" con del peperone rosso e del peperoncino piccante. Veniva inoltre rispettata una sequenza nella cottura dei vari tipi di pesci: dai più duri ai più delicati.

Nel periodo invernale, quando il mare in burrasca non consentiva la pesca, le mogli dei pescatori usavano raccogliere sulla spiaggia alcune pietre che "profumavano" di mare, di iodio e le mettevano a bollire insieme al pomodoro per insaporire le pietanze . .



Varianti regionali: Nel brodetto alla vastese (CH) o alla giuliese (TE) possono essere utilizzate varietà di pesce diverse. Non è inoltre utilizzato il peperone rosso dolce ("firillone").

Ingredienti per la preparazione: per 4 persone

INGREDIENTI	g lordi	grassi	proteine	zuccheri	fibre	kcal
calamari	300	3,3	24,5	1,2	0	132,6
seppie	200	1,5	14	0,7	0	72
scampi	200	0,5	12,2	2,6	0	63,9
tracina	200	3,3	16	0	0	94,5
pesce prete	200	6,2	15,8	1,1	0	123
scorfano	200	0,4	19	0,5	0	82
razza	300	0,8	13,6	0,7	0	65,2
gallinella	200	0,6	28,5	0,9	0	123
palombo	200	1,6	20,8	1,7	0	104
pescatrice	300	6,8	32,6	1,4	0	196,9
cozze	200	1,7	7,5	2,2	0	53,8
vongole	200	1,2	5,1	1,1	0	36
peperone rosso dolce	100	0,3	0,9	6,7	1,5	31
passato di pomodoro fresco	200	0,4	2,6	6	3	36
peperone verde fresco	100	0,2	0,7	6	1,5	21
olio extravergine di oliva	200	199,2	0	0	0	1798
aglio, prezzemolo, sale, pepe						
brodo di pesce						
peperoncino piccante						
totale		229	226	35,4	6	3097

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

In una terrina di coccio mettere olio, aglio, prezzemolo, pomodoro, peperone rosso dolce e una parte di quello verde., precedentemente tritato.

In seguito aggiungere calamari, seppie, scampi e panocchie, bagnare con 1 o 2 mestoli di brodo di pesce o in mancanza con acqua tiepida. Dopo 5 minuti di cottura aggiungere tutti gli altri pesci, secondo la loro delicatezza e precisamente, nell'ordine: pescatrice, razza, palombo, pesce prete, gallinella, scorfano, tracina ed infine cozze e vongole.

A metà preparazione completare con il restante peperone verde, effettuando la cottura coperta a fuoco lento per 10-12 minuti. Scoprire e lasciar cuocere per altri 3-4 minuti. servire ben caldo con fette di pane abbrustolite, direttamente con il contenitore di cottura.

Kcal per persona: 774

Ripartizione dei nutrienti: 29% P - 66% G - 5% Z

Ottimale = 15% P - 25% G - 60% Z

VALUTAZIONE DEL PIATTO DA 0 A 10	
ASPETTO ESTERIORE	9
AROMI	9
SAPORI	9
APPETIBILITA'	9
DIGERIBILITA'	9
GENUINITA'	9

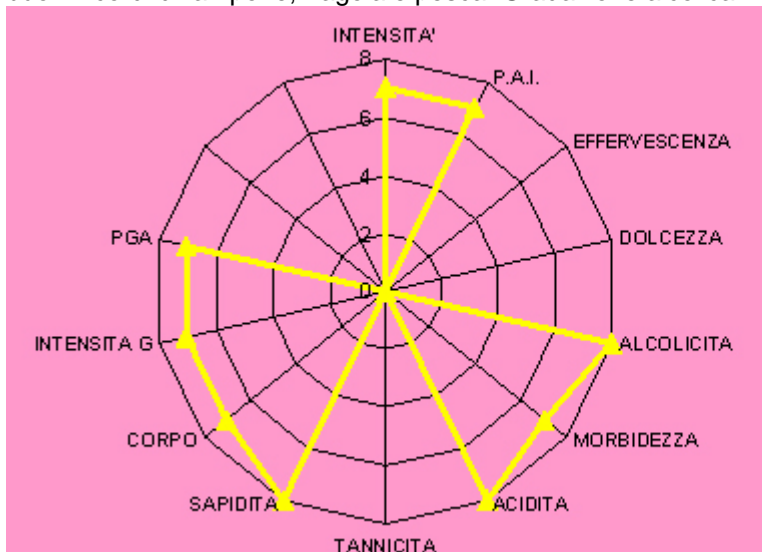


ABBINAMENTO VINO CIBO

MONTEPULCIANO D'ABRUZZO CERASUOLO D.O.C.

Descrizione Tecnica

Il Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo esalta una tipologia di vino antica e fortemente locale. Si presenta con un colore rosso rubino chiaro e sfumature di rosa intenso, abbastanza trasparente. Il naso rivela aromi intensi e gradevoli di ciliegia, fragola, lampone, mandorla, mora, pesca, prugna e rosa. In bocca ha buona corrispondenza con il naso; piacevolmente fresco ma ben equilibrato dall'alcol. Il finale è persistente con buoni ricordi di lampone, fragola e pesca. Gradazione alcolica : 14,5 %vol.



Aromagramma vino	
Intensita'	7
P.A.I.	7
Effervescenza	
Dolcezza	
Alcolicita	8
Morbidezza	7
Acidita	8
Tannicita	
Sapidita	8
Corpo	7
Intensita G	7
Pga	7