

Bollire il pesce

L'estate è forse il periodo in cui cuciniamo più spesso il pesce. Sicuramente quello di bollirlo è una delle preparazioni più dietetiche e che richiede meno impegno.

Prendete una pentola, mettetela sul fuoco e riempitela con acqua fredda, sale e odori (cipolla, sedano, carota, una foglia di alloro, pomodoro).

Il **pesce di mare** va aggiunto quando l'acqua è fredda e portato lentamente ad ebollizione.

Il **pesce d'acqua dolce**, invece, va messo preferibilmente nel momento in cui l'acqua contenente gli odori avrà raggiunto l'ebollizione.

E' una buona regola acidulare l'acqua di bollitura con del succo di limone o dell'aceto.

Se volete bollire delle fette provenienti da pesci grandi, e che quindi sono senza pelle, immergetele nell'acqua bollente, per fare così coagulare immediatamente l'albumina contenuta all'interno ed evitare che si rompano.

In ogni caso, comunque, una volta raggiunto il bollore, la temperatura dovrà essere mantenuta costante e debolissima, a recipiente coperto.

Come riconoscere il pesce cotto a puntino?

Gli occhi diventano bianchi e opachi e, premendo la carne con un dito, si sente che cede.