

La marinatura o “cottura degli alimenti”

Consiste nel mettere delle fette di carne o di pesce sottili a bagno nel succo di limone, che ha la prerogativa di “cuocere” i tessuti animali.

Tra le carni sono ideali la vitella o il manzo (la rosa, il girello o la noce), a fettine sottilissime molto magre, freschissime ed appena tagliate. Queste si salano, si mettono nel frigo in un piatto fondo, irrorate nel succo di limone, e dopo mezz'ora si girano. Trascorsa un'altra mezz'ora, si sgocciolano e si condiscono con rucetta, scaglie di parmigiano e poco olio, o con salsa di noci, o a base di capperi e prezzemolo.

I pesci più adatti sono: il pesce spada e il salmone, a fette poco spesse (2 centimetri), marinati per 3 ore e poi conditi con olio e dadolata di pomodoro, o le acciughe, spinate ed aperte, marinate per 2 ore, condite con olio e prezzemolo, ed infine le seppioline, pulite ed asciugate, tagliate e marinate per 3 ore e poi condite con olio, prezzemolo e pomodori a tocchetti.