



SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue



BUGHE IN CARPIONE

RENATA BRIANO

Le bughe, famiglia degli Sparidae, non superano i 20 cm di lunghezza. Nel corso della loro vita cambiano sesso: nascono femmine e poi si trasformano in maschi. Le loro carni sono magre e ricche di proteine, vitamine e sali minerali.



porzioni
8 bughe



preparazione
15 minuti



difficoltà
facile



cottura
10 minuti



COSA TI SERVE

Boghe	8
Farina	60 g
Olio per friggere	q.b.
Sale, salvia e rosmarino	q.b.
Aglio	3 spicchi
Cipolla	1
Aceto di vino bianco	250 ml
Vino bianco secco	200 ml
Olio extravergine di oliva	30 ml





COSA DEVI FARE

- Pulire i pesci, eviscerarli con le forbici e squamarli.
- Passare le bughe sotto l'acqua fredda e tamponarle con carta assorbente.
- Mettere la farina in un piatto e infarinare le bughe. Poi friggerle in abbondante olio caldo fino a quando non saranno ben dorate.
- Scolarle e metterle su carta paglia per eliminare olio in eccesso. Salarle per bene.
- Preparate la **marinatura**, tritando grossolanamente **la cipolla, l'aglio, le foglie di salvia e di rosmarino**.
- Mettere il trito in una casseruola e soffriggerlo nell'**olio evo** per qualche minuto poi aggiungere **aceto e vino bianco** e portare il tutto a ebollizione. Aggiungere un po' di **sale**. Dopo qualche minuto spegnere e lasciare raffreddare.



- Adagiare le bughe in un recipiente di vetro, versarvi la marinatura coprendole, chiudere il far riposare almeno 24 ore.
- Tenere le **boghe in carpione** in frigorifero (si conservano fino ad una settimana).
- Prima di servirle, tirarle fuori dal frigo prima per riportarle a temperatura ambiente.

