



SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue



PAGELLI ALLA GRIGLIA

RENATA BRIANO

Il pagello (detto anche fragolino) è un pesce dalle carni magre e digeribili e, allo stesso tempo, ricche di sali minerali preziosi e di proteine. Disponibile tutto l'anno, si presta a numerose preparazioni.



porzioni
4 persone



preparazione
5 minuti



difficoltà
molto facile



cottura
12 minuti



COSA TI SERVE

Pagelli monoporzione	4
Olio extravergine di oliva	q.b.
Limone	1
Erbe aromatiche (timo, salvia, origano, ...)	q.b.
Sale	q.b.



COSA DEVI FARE

- Sciacquare bene i **pagelli** già eviscerati e senza scaglie.
- Mettere nella pancia dei pesci mezza fettina di limone e qualche erba aromatica. Io ho usato **salvia e origano fresco**.
- **Attenzione:** la presenza della **pelle** è fondamentale per proteggere la polpa.
- Spennellare la pelle con l'**olio evo** per evitare che si attacchi alla bistecchiera.
- Riscaldare la bistecchiera.
- **Attenzione:** il pesce va messo sulla griglia quando questa è ben calda.
- Quando la piastra è ben calda, adagiarvi i pesci. I **tempi di cottura** variano a seconda dello spessore. Più è sottile, meno tempo impiegherà il pesce a cuocersi.
- Cuocere i pagelli 5/6 minuti da un lato e 5/6 dall'altro. Controllate che la carne diventi bianca anche nelle parti più attaccate alla lisca centrale ma non secca.



- Servire nei piatti con un contorno di verdure (preferibilmente grigliate) e un buon **vino bianco**, secco e non troppo aromatico.
- Non dovrebbe essere necessario aggiungere sale. Condire con un filo di olio crudo.

Consiglio: ricordatevi di mettere al centro della tavola un piatto dove i commensali possano mettere gli scarti (testa, pelle e lische) che rimuoveranno pulendo il pesce per mangiarlo: una comodità molto apprezzata.

