

*Gli editoriali.*

## Come fare una grigliata di pesce perfetta

Scopri come fare una grigliata di pesce perfetta: ecco la guida completa con consigli pratici su pesce, preparazione e cottura alla griglia.

Quando si pensa a una **grigliata**, la mente corre subito alla **carne**: bistecche, salsicce, costine. Ma c'è un'alternativa estiva, leggera e sorprendentemente gustosa che merita di essere esplorata: la **grigliata di pesce**, un'opzione sana, ricca di sapore e perfetta per pranzi e cene all'aperto. Tuttavia, grigliare il pesce non è semplice come potrebbe sembrare: richiede attenzione, scelta oculata delle materie prime e una cottura precisa. In questa guida spiegheremo **come fare una grigliata di pesce** impeccabile, dalla scelta del pesce ai trucchi per una cottura a regola d'arte.

### Pesce alla griglia: quale scegliere

La prima domanda da porsi è: **quale pesce scegliere per una grigliata?** Non tutti i pesci sono adatti alla cottura sul **barbecue**. Alcuni, infatti, tendono a sfaldarsi, mentre altri sono troppo delicati o hanno carni che si asciugano facilmente. Vediamo quali sono i pesci che si prestano meglio a questo tipo di cottura.



### I migliori pesci da grigliare interi

- **Orata:** è uno dei pesci più apprezzati per la griglia grazie alla sua carne soda e al gusto delicato. Si presta bene a essere farcita con erbe aromatiche come rosmarino, timo e una fettina di limone all'interno della pancia. Alla griglia, sviluppa una pelle croccante e una carne tenera, perfetta per chi cerca sapori eleganti e naturali.
- **Branzino (spigola):** è un altro classico della grigliata. Il suo sapore fine e leggermente dolciastro lo rende amatissimo anche dai palati più esigenti. È ottimo cucinato intero con aromi freschi e qualche goccia di olio extravergine, che ne esaltano il profumo marino. Alla brace sprigiona un gusto deciso ma raffinato, ideale per una cena estiva leggera.

- **Triglia:** piccola ma dal sapore intenso, la triglia è perfetta per arricchire una grigliata di pesce mista con un tocco più rustico e saporito. La sua carne è delicata e si cuoce in pochissimi minuti, quindi va gestita con attenzione per non romperla.
- **Sgombro:** è un pesce azzurro economico ma ricco di gusto, ideale per chi ama i sapori più forti e decisi. Alla griglia si esalta, sprigionando profumi intensi grazie ai suoi grassi naturali, che lo rendono anche nutriente. Basta un filo d'olio e qualche erba per ottenere un piatto semplice ma sorprendentemente buono.

## I migliori pesci a trancio o filetto

- **Tonno:** cotto alla griglia, il tonno è una vera delizia perché la sua carne compatta regge benissimo la cottura, purché sia breve e lasci il cuore rosato. Una scottata veloce su brace molto calda basta per ottenere un sapore intenso e una consistenza succosa. Si può servire con una salsa leggera agli agrumi o con una marinatura alla soia per un tocco esotico.
- **Pesce spada:** grazie alla sua consistenza solida e alla polpa compatta, il pesce spada è perfetto per essere grigliato senza rischio che si sfaldi. Il sapore deciso si abbina bene a capperi, olive o una spruzzata di limone, rendendolo un must della cucina estiva. Tagliato a fette spesse e cotto pochi minuti per lato, garantisce un risultato sempre soddisfacente.
- **Salmon:** è un pesce ricco di grassi buoni, che lo rendono morbido e succoso anche dopo la cottura alla griglia. Il suo sapore pieno e avvolgente viene esaltato dal calore del barbecue, magari con una marinatura leggera al limone e aneto. Ideale a tranci, è perfetto per chi vuole portare in tavola gusto e salute.

## Frutti di mare e crostacei

- **Gamberoni:** sono un classico intramontabile della grigliata di pesce: interi, con il guscio, conservano tutta la loro umidità e sprigionano un profumo irresistibile. Si cuociono in pochi minuti e possono essere insaporiti con olio, aglio e una spruzzata di lime. Perfetti da servire come antipasto o per completare una grigliata mista con un tocco elegante.
- **Scampi:** teneri e raffinati, sono ideali per una grigliata veloce che colpisca anche per presentazione. Una breve marinatura con olio, limone e prezzemolo ne esalta la dolcezza naturale senza coprirne il sapore. Bastano pochi minuti sulla brace per ottenere una consistenza perfetta e una crosticina profumata.
- **Calamari:** sono versatili e gustosi, possono essere grigliati interi se piccoli, oppure tagliati ad anelli se di dimensioni maggiori. La loro carne rimane tenera se cotta rapidamente a fuoco vivo, senza prolungare troppo i tempi. Conditi con olio e limone, diventano un contorno o secondo piatto irresistibile.

## **La grigliata di pesce mista**

Una **grigliata di pesce mista** è la scelta perfetta per chi vuole portare in tavola un piatto ricco, colorato e pieno di sapori differenti. Mescolare pesci interi, tranci, frutti di mare e crostacei consente di accontentare tutti i gusti e rende ogni boccone una sorpresa. Tuttavia, la sfida principale di una grigliata mista è **gestire i tempi di cottura**, che variano notevolmente da un ingrediente all'altro. È fondamentale organizzare la griglia in modo razionale, cuocendo prima i pesci che richiedono più tempo e aggiungendo gli altri man mano.

Per questa ragione, occorre conoscere bene i tempi di cottura: pesci interi come orata e branzino richiedono più tempo, circa **7-10 minuti per lato**, per cuocere anche vicino alla lisca. I **tranci di pesce spada**, grazie alla loro carne soda, cuociono in **3-4 minuti per lato**, mentre il **tonno**, per restare morbido e rosato all'interno, va scottato appena **1-2 minuti per lato** su griglia rovente. I **gamberoni e gli scampi** sono pronti in **2-3 minuti per lato**, quando il guscio diventa rosso e la polpa opaca. Infine, i **calamari** cuociono velocemente: bastano **4-5 minuti totali**, a fuoco vivo, per mantenerli teneri e gustosi.

## **Come fare una buona grigliata di pesce**

Arriviamo al cuore della guida: **come fare una buona grigliata di pesce**. Vediamo tutti i passaggi da seguire attentamente, per non commettere errori e ottenere una grigliata da vero maestro del barbecue

### **1. Scelta del pesce**

- Acquista **pesce freschissimo**: deve avere occhio vivo, branchie rosse, odore di mare.
- Per comodità, chiedi al pescivendolo di pulirlo (eviscerazione, squamatura, ecc.).
- Per una **grigliata di pesce mista**, scegli almeno un pesce intero, un trancio e dei crostacei.

### **2. Pulizia e preparazione**

- Sciacqua bene il pesce sotto l'acqua corrente.
- Tampona con carta assorbente per eliminare l'umidità.
- Incidi i pesci interi con tagli obliqui per favorire la cottura.
- Farcisci con aromi: aglio, prezzemolo, limone, timo, rosmarino.

### **3. Marinatura (opzionale ma consigliata)**

Una leggera marinatura aiuta a insaporire e ammorbidente il pesce. Ecco gli ingredienti per una marinatura classica:

- Olio extravergine d'oliva
- Succo di limone
- Prezzemolo tritato
- Aglio schiacciato
- Sale grosso
- Pepe

Lascia riposare il pesce per **15-30 minuti**, ma non oltre, per evitare che il limone cuocia la carne.

### **4. Preparazione della griglia**

- Pulisci bene la griglia e ungila leggermente con olio per evitare che il pesce si attacchi.
- Preriscalda il barbecue: la **griglia deve essere molto calda** al momento della cottura.
- Prediligi la brace viva con carbonella ben rossa e senza fiamme.

### **5. Le regole d'oro per la cottura del pesce alla griglia**

- **Non girare troppo spesso il pesce:** una volta per lato è sufficiente, altrimenti rischia di sfaldarsi.
- **Usa una spatola larga** per girare i filetti o un'apposita griglia a pinza per i pesci interi.
- **Non bucare la carne** con la forchetta: uscirebbero i succhi.
- **Controlla la cottura:** la carne deve essere bianca, opaca e si deve staccare facilmente dalla lisca.

### **6. Condimento finale**

- Dopo la cottura, condisci con un filo d'olio EVO a crudo e qualche goccia di limone.
- Aggiungi erbe fresche (menta, basilico, origano, aneto) per un tocco profumato.
- Accompagna con contorni freschi: insalata, verdure grigliate, pane tostato.

## **Consigli per una grigliata di pesce perfetta**

Per rendere la grigliata davvero perfetta, ecco gli ultimi accorgimenti da seguire:

- **Evita pesci troppo piccoli:** si seccano in fretta e sono difficili da gestire.
- **Sperimenta con legni aromatici** (come olivo o vite) per affumicare delicatamente.
- **Crea un mix di consistenze:** pesce bianco, pesce azzurro, crostacei.
- **Servi il pesce su un vassoio caldo** per mantenerlo alla temperatura giusta.
- **Prepara salse leggere** (a base di yogurt, agrumi o capperi) da abbinare.

A questo punto, è il momento di organizzare una serata estiva con amici o famiglia: prepara una **grigliata di pesce mista** ricca di sapori e varietà e goditi il profumo del mare direttamente nel tuo giardino!