



ASSOCIAZIONE CUOCHI CAGLIARI - SUD SARDEGNA

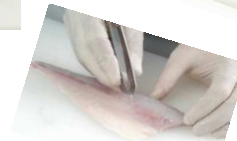
Presidente Samuel Rainey 3206557992
Resp. Segreteria Renata Tocco 3478078144
www.assocuochicagliari.it
info@assocuochicagliari.it



*Lady
Chef*
Cagliari & Sud Sardegna



CORSO AMATORIALE DI CUCINA BASE IL PESCE. SFILETTATURA E COTTURA DEL PESCE



Orata e simili controllo freschezza



I no:

pesce molle il dito affonda. Occhio spento.
Pinna secca. Branchie non vive

I Si:

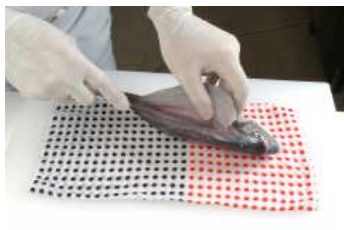
Pesce solido. Occhio vivo. Coda bella. Branchie vive

Sfilettare Branzino



Eviscerare, squamare, sfilettare dalla testa alla coda, togliere la parte dello stomaco dove si trovano diverse spine

Sfilettare Orata



Dopo aver eviscerato e squamato, asciugare e sfilettare dal dorso alla pancia, togliere la parte dello stomaco e con la pinzetta apposita togliere le ultime spine

Spinare le sarde e simili



La sarda e acciughe

Togliere le squame sotto l'acqua,
Togliere la testa e sfilare gli intestini
Iniziare ad aprire dalla pancia
Togliere la spina e la pinna dorsale
La nostra sarda e pronta

La galinella

Sfiettare dalla testa alla coda



Corsi
di
Cucina

Cagliari & Sud Sardegna

La coda di rospo (Rana Pescatrice)



“Innanzitutto normalmente si acquista la coda della rana pescatrice che come dalla foto affianco si nota che ha una testa enorme che si usa per fare un brodo fantastico”

Togliere la pelle, togliere le ali, sfilettare raschiando la spina dorsale Cartilaginosa, escono due filetti totalmente privi di spine



Rombo



Iniziare dalla parte scura del rombo
Partire dal centro e ricavare un filetto basso e un filetto
alto, stessa operazione dalla parte della pelle bianca
Parare i filetti e a piacere togliere la pelle

Ostriche



Fare molta attenzione quando si aprono le ostriche, infilare l'apposito apri ostriche nella parte più grossa cercando di individuare un incavo adatto, quando inizia ad aprirsi, infilare il coltellino e raschiare la parte piatta in modo da lasciare il frutto intero nella parte concava

Salmone



Squamare ed eviscerare, asciugare, iniziare a sfilettare
Dalla pancia alla coda e poi sfilettare verso la testa,
Togliere la spina, pulire la parte dorsale e la parte
ventrale del filetto, togliere le spine centrali
e se necessario togliere la pelle.