

Specialità ittiche per Pasqua

Il pesce fresco è una vera delizia, anche a Pasqua. Per idee azzeccate rivolgetevi ai nostri esperti delle pescherie Migros di Lugano, Locarno, Serfontana e S. Antonino

Il pesce non è soltanto saporito, ma anche particolarmente benefico per l'organismo. Esso fornisce, infatti, sostanze vitali quali proteine, vitamine e minerali. In aggiunta, gli acidi grassi polinsaturi omega 3 in esso contenuti fanno bene a cuore, cervello e sistema immunitario. Per non parlare del fatto che si prepara velocemente ed è facile da cucinare.

Come, per esempio, in padella: è sufficiente sciacquarlo sotto l'acqua fredda, cospargerlo con un po' di sale e di succo di limone e passarlo per qualche istante sul fuoco. In parole povere, un gio-

chetto. Servito con riso o patate e condito con erbe fresche appena colte si trasforma in un piatto appetitoso e sano.

Chi invece, in occasione dei banchetti pasquali, fosse alla ricerca di ricette più elaborate per far bella figura con i propri ospiti, non avrà che da chiedere consiglio a uno dei nostri pescivendoli: saranno ben lieti di indirizzarvi su piatti di sicuro successo.

Non da ultimo ci sta a cuore anche l'aspetto ambientale: ecco perché sono stati introdotti pesci certificati con la label MSC del Marine Stewardship Council. Mi-

gros, che sostiene questa organizzazione del WWF sin dal 1997, è il primo grande distributore svizzero a offrire pesce MSC al banco del pesce fresco. Acquistando questi prodotti, i clienti privilegiano delle tecniche di pesca sostenibili. Per saperne di più sul tema potete rivolgervi ai nostri pescivendoli. L'offerta, in continua crescita, conta attualmente gamberetti, filetto dorsale di merluzzo, filetto di nasello, filetto di merluzzo nero, suprême di tonno bianco e filetto di salmone. Infine, auguriamo a tutti una felice e soleggiata Pasqua!

Le direttive MSC

Il Marine Stewardship Council (MSC) si prefigge di garantire il mantenimento delle riserve ittiche, di proteggere l'ambiente marino e di salvaguardare in maniera durevole i mezzi di sussistenza dei pescatori e delle loro famiglie. È vietata la pesca intensiva ed è richiesto un certo lasso di tempo per permettere il ripopolamento. Il rispetto delle severe direttive MSC è controllato da un organismo indipendente. (Di più sul tema a pagina 2).



www.migros.ch/pasqua
www.migros.ch/pesce



Un'idea pasquale sfiziosa: suprême di tonno ai tre sapori.

TONNO AI TRE SAPORI

Per 4 persone:

8 tranci di suprême di tonno, 2 spicchi d'aglio, 6-8 cucchiaini d'olio d'oliva, 3 rametti di rosmarino, 2 limoni bio, 60 g di olive verdi, 60 g di olive nere, sale, pepe dal macinapepe, 4 cucchiaini di pinoli, 4 cucchiaini di pepe rosa

Sciacquare il tonno sotto l'acqua fredda e asciugarlo. Schiacciare l'aglio direttamente nell'olio e spennellare il pesce con 3 cucchiaini d'olio. Cospargere con gli aghi di 2 rametti di rosmarino e mettere al fresco in frigo.

Lessare i 2 limoni interi per 4 minuti in acqua salata. Passarli sotto l'acqua fredda, sbuciarli e tagliarli a fettine. Snocciolare le olive e tritarle.

Togliere il pesce dall'olio, tamponarlo con carta da cucina e insaporire con sale e pepe. Rosolarlo per circa 2 minuti su entrambi i lati in una bistecchiera antiaderente. Disporre su piatti preriscaldati.

Rosolare i pinoli e il pepe rosa nel succo di cottura del pesce. Aggiungere le olive e l'olio restante e riscaldare. Versare sopra al pesce e guarnire con il limone e il rosmarino.