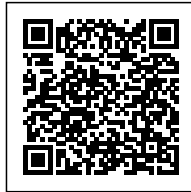


RICCIOLA E PESCA, IL GUSTO DELL'ESTATE

Publicato il 18 Giugno 2026 di Alessandra Giardino



Categoria: [NOTIZIE IN RISALTO](#)



La proposta dello chef Giuseppe Mulargia esalta ingredienti di stagione con eleganza e leggerezza

Un omaggio all'estate italiana, ai suoi colori e ai suoi profumi più autentici. Lo Chef Giuseppe Mulargia dell'**FH55 Grand Hotel Palatino** di Roma propone una creazione raffinata e sorprendente: Ricciola, pesca marinata al timo, finocchio brasato all'arancia e polvere di capperi, un piatto che racchiude tutta l'essenza della bella stagione attraverso ingredienti semplici ma sapientemente valorizzati.

La protagonista è la **ricciola**, pesce pregiato dalle carni sode e delicate, appena scottata per preservarne morbidezza e sapore. Ad accompagnarla, la dolce succosità delle **pesche nettarine**, lasciate marinare con **timo fresco**, olio extravergine e una leggera nota di aceto di riso che ne esalta la naturale freschezza. Il **finocchio**, leggermente brasato e sfumato con **succo d'arancia**, aggiunge profumi agrumati e una piacevole consistenza croccante, mentre la **polvere di capperi**, ottenuta dall'essiccazione dei capperi dissalati, regala una nota intensa e sapida che completa il piatto con eleganza.

Una ricetta che racconta il Mediterraneo attraverso contrasti armoniosi: la dolcezza della frutta estiva, la freschezza delle erbe aromatiche, la delicatezza del pesce e la vivacità degli agrumi si fondono in un'esperienza gastronomica leggera ma ricca di carattere, ideale per le giornate più calde.

RICCIOLA, PESCA MARINATA AL TIMO, FINOCCHIO BRASATO ALL'ARANCIA E POLVERE DI CAPPERO

Ingredienti per 2 persone

- 2 tranci di ricciola
- 2 pesche nettarine
- 1 finocchio medio

- 1 arancia
- 10 g di capperi dissalati
- Timo fresco q.b.
- 1 cucchiaio di aceto di riso
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Olio di semi q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

Preparazione:

Polvere di capperi

Sciacquare accuratamente i capperi sotto acqua corrente per eliminare completamente il sale. Asciugarli bene e disporli su una teglia. Essicarli in forno a 100°C fino a completa disidratazione, finché non risultino asciutti e friabili. Tritarli finemente al coltello o con un mixer fino a ottenere una polvere.

Pesche marinate al timo

Lavare le pesche, mantenendo la buccia se gradita, e tagliarle a dadini regolari. Trasferirle in una ciotola e condirle con un filo di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, una leggera quantità di aceto di riso e qualche foglia di timo fresco. Coprire con pellicola alimentare e lasciare marinare in frigorifero per almeno 20-30 minuti.

Finocchio brasato all'arancia

Pulire il finocchio eliminando le parti esterne più dure e la base, quindi tagliarlo a spicchi regolari.

Rosolarlo in padella con poco olio extravergine d'oliva a fuoco moderato, facendolo ammorbidire ma mantenendo una leggera croccantezza. Eliminare l'olio in eccesso e sfumare con il succo dell'arancia precedentemente filtrato, lasciando ridurre leggermente per concentrare il sapore.

Ricciola

Dividere i tranci di ricciola in porzioni uguali e salarli leggermente. Scaldare una padella con un filo d'olio e, quando è ben calda, adagiare il pesce. Cuocere a fuoco medio per circa 2 minuti per lato, evitando di bruciare la superficie e preservando la morbidezza della polpa.

Impiattamento

Disporre alla base del piatto le pesche marinate ben scolate, aggiungere gli spicchi di finocchio all'arancia e adagiare sopra la ricciola appena cotta. Completare con una spolverata di polvere di capperi, che donerà sapidità e un piacevole contrasto aromatico.

Consigli dello Chef

Con la polpa della pesca è possibile preparare una deliziosa maionese estiva: frullarla con un Minipimer aggiungendo olio di semi a filo fino a ottenere la consistenza desiderata. Regolare di sale e pepe e servire come accompagnamento per arricchire ulteriormente il piatto.

Una ricetta che porta in tavola tutti i profumi e i colori dell'estate mediterranea, da replicare facilmente a casa per sorprendere i propri ospiti o da gustare direttamente al ristorante dell'hotel, interpretata dalla creatività dello chef Giuseppe Mulargia.

