



Il carpione - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

postato da Sviazzi

Soluzione d'altri tempi...ma stupenda anche ai giorni nostri!!!

Ci sono dei pesci "difficili" da mangiare, ma abbondanti e spesso relegati nell'infimo...ed invece buonissimi, saporiti e pure sfiziosi..

La **bugha** o **bogha** è un pesce molto comune di non grandi dimensioni e generalmente viene venduto ad un prezzo limitato.

La sua carne è più "grassa" rispetto agli altri pesci di dimensioni simili e si presta a tante soluzioni:

in tegame con piselli e patate, infarinata e fritta, appetitosissima con un po' di riguardo per le spine..da noi si dice "mangia e spua"... e se avanza (o anche fatta appositamente) si lava, si squama e si eviscera e dopo averla infarinata e fritta, si prepara il "carpione"

in proporzione ai pesci da mettere  
2 bicchieri di acqua e 1 bicchiere di aceto (rosso o bianco, il preferito) cipolla, aglio, salvia, sale

bollire per due o tre minuti  
sistemare i pesci nel contenitore (possibilmente con coperchio)  
e versare il carpione ancora bollente avendo cura che copra il pesce in abbondanza..

quando si raffredda, chiudere e mettere in frigo (si conserva anche 15 giorni).  
Sono squisite anche se mangiate subito, ma di sono migliori a partire dal giorno successivo).  
quando stanno per finire, probabilmente l'azione dell'aceto sfalderà un po' il pesce...e io a questo punto lo adopero così...scolo bene..faccio un soffritto con olio, aglio e prezzemolo, aggiungo l'avanzo "frullato" a poltiglia (spine comprese), mezzo bicchiere di vino bianco, poca acqua, sale...e ci condisco la pasta...mmmhhh una bontà!  
e non si butta via niente!!!! ed à mooooooolto testata!!!  
il metodo ufficiale à questo (da pesce in Liguria)

### Bughe a scabeccio.

Lo scabecco era un'imbarcazione barbarica a vela triangolare, veloce, maneggevole, molto nota e temuta da chi la conosceva come imbarcazione dei corsari.

I liguri ne costruirono di simili per la pesca e il piccolo cabotaggio.

Il cibo che si consumava a bordo doveva essere gradevole ma anche di lunga durata.

La bogha, un pesce non nobile ma abbondante, saporito, dalla polpa soda, rispondeva a questi requisiti. Da qui il nome della ricetta che diventa in dialetto ligure, "buga a scabeccio".

Doppiamente importante l'azione dell'aceto che oltre a conferire freschezza alla vivanda, elimina le fastidiose lisce del pesce.

Ingredienti (per 4 persone):

8 boghe di 150gr. l'una (si possono usare anche gli sgombri);  
4 spicchi d'aglio,  
una cipolla,  
alloro,  
salvia,  
aceto bianco,  
un bicchiere di vino bianco secco,  
qualche cucchiaino di farina,  
olio d'oliva.

Tempo di preparazione: 30' più il tempo di macerazione del carpione.

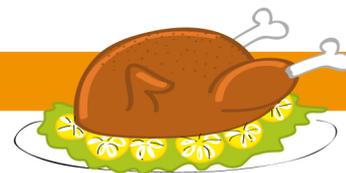
Tempo di cottura: 30'.

Preparazione: pulire, sventare, svuotare e squamare le boghe.

Infarinare e friggere in olio bollente, poi salare e lasciare raffreddare.

Nella stessa padella, in un poco d'olio rosolare la cipolla tritata fine, l'aglio intero, qualche foglia d'alloro e di salvia.

Quando la cipolla è dorata versare l'aceto, in quantità sufficiente a ricoprire i pesci, e il vino bianco; fare



bollire, mescolare per qualche minuto.

In un contenitore opportuno disporre le boghe fritte e raffreddate a strati, versandovi sopra l'aceto caldo e il soffritto.

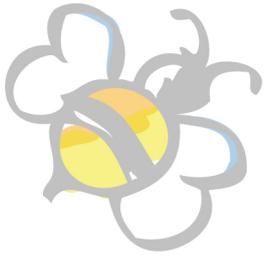
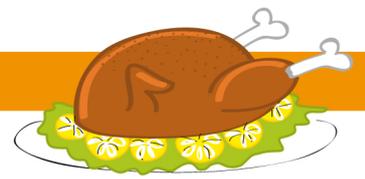
Se l'aceto dovesse essere insufficiente, integrare con quello della bottiglia, affinché i pesci siano ben ricoperti dal liquido.

Lasciare riposare 24 ore.

Se l'aceto è di buona qualità e i pesci ne saranno ben ricoperti, la preparazione si conserverà vari giorni.

Io la faccio a modo mio, ma mia sorella usa questa... stesso risultato: ottimo!!!

eCucinando.it



eCucinando.it