457. PESCE AL PIATTO

Ritengo che il pesce, per essere alimento poco nutritivo, sia più igienico usarlo promiscuamente alla carne anziché cibarsi esclusivamente di esso ne' giorni magri, ammenoché non vi sentiate il bisogno di equilibrare il corpo per ripienezza di cibi troppo succolenti. Di più il pesce, in ispecie i così detti frutti di mare e i crostacei, per la quantità notevole d'idrogeno e di fosforo che contengono, sono eccitanti e non sarebbero indicati per chi vuol vivere in continenza.
Meglio è il servirsi per questo piatto di qualità diverse di pesce minuto; ma si può cucinare nella stessa maniera anche il pesce a taglio in fette sottili. Quando io l'ho fatto di sogliole e triglie, ho diviso le prime in tre parti. Dopo che avrete nettato, lavato e asciugato il pesce, ponetelo in un vaso di metallo o di porcellana che regga al fuoco e conditelo con un battuto d'aglio e prezzemolo, sale e pepe, olio, agro di limone e vino bianco buono.
Ponete in fondo metà del battuto con un po' d'olio, distendetegli sopra il pesce, e poi, versando dell'altro olio e il resto degli ingredienti, fate che il pesce vi sguazzi entro. Cuocetelo con fuoco sotto e sopra; se il vassoio è di porcellana posatelo sulla cinigia.
Non è piatto difficile a farsi e però vi consiglio di provarlo, persuaso che ve ne troverete contenti.