

# Cerina, Cefalo, Bosega



## Tipo

Pesci Teleostei

## Nome scientifico

Chelon labrosus, Mugil chelo

## Famiglia

Mugilidae (Mugilidi)

## Ordine

Perciformes (Perciformi)

Corpo allungato, robusto ricoperto di grosse squame. Muso corto, bocca piccola posta in posizione terminale, testa grossa. Labbro superiore munito di 2 file di piccoli denti, assenti nel labbro inferiore. Presenza di 2 pinne dorsali, una pinna anale. Colorazione grigio-bluastro sul dorso e sui fianchi, argentea sul ventre. Lunghezza 30-60 cm.

## Caratteristiche organolettiche

Carni sode, saporite e molto apprezzate. Commercializzato fresco, congelato, affumicato, essiccato. Specie che si presta anche all'allevamento.

## Come riconoscere se è fresco

Il pesce è fresco quando si presenta con colore vivo, con carne compatta e soda; le squame devono essere ben attaccate al corpo.

## Pulizia e trattamento

Si procede ad eliminare le squame partendo dalla coda utilizzando un coltello o lo squamatore; si devono togliere le interiora incidendo il ventre partendo dalla coda verso la testa.

## Preparazioni tipiche

Ottimo al forno o alla griglia: insaporire il pesce inserendo nel ventre due fettine di limone, 1 rametto di rosmarino, un pizzico di sale e 1/2 cucchiaino d'olio; praticare sui due lati delle incisioni oblique, preparare una salsina con olio, sale, aceto e pepe e spennellare entrambi i lati del cefalo; adagiarlo in una teglia e metterlo al grill per 15 minuti ogni lato; servire ricoprendolo con la salsina rimasta.

Se freschissimo è eccellente anche lessato, accompagnato da maionese. Viene cucinato anche al cartoccio, farcito e insaporito con un condimento a base di pomodoro, pangrattato e vino bianco.

## Dove si pesca

Vive in frotte nelle insenature della costa soprattutto agli sbocchi delle acque dolci. Si pesca con lenze, nasse e con reti quadre. Interessante è anche la pesca subacquea. È diffuso nel Mediterraneo ed è presente nelle acque tropicali e temperate di tutti gli oceani.

## Stagionalità

È reperibile durante tutto l'anno.