

Lustro, Cefalo, Cefalo dorato



Tipo

Pesci Teleostei

Nome scientifico

Liza aurata, *Mugil auratus*

Famiglia

Mugilidae (Mugilidi)

Ordine

Perciformes (Perciformi)

Corpo allungato, snello, ricoperto di grosse squame. Muso corto e bocca piccola. Labbro superiore munito di una fila di piccoli denti, assenti sul labbro inferiore. Provvisto di 2 pinne dorsali, una pinna anale, pinna codale forcuta.

Colorazione grigio-bluastro sul dorso, argentea sui fianchi attraversati da linee orizzontali più scure. Lunghezza 20-45 cm.

Caratteristiche organolettiche

Carni sode, saporite ed abbastanza pregiate. Commercializzato fresco, congelato, affumicato, essicato. È 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 a frotte vicino alla costa. Si pesca con le lenze, con le nasse e con le reti quadre.

Interessante è anche la pesca subacquea. Diffuso nel Mediterraneo e nell'Atlantico centro-orientale.

Stagionalità

È reperibile durante tutto l'anno.