

Coda di rana pescatrice alla mediterranea

Questa ricetta la trovi su "Magia del Gusto"

[nelle categorie: Secondi di pesce, Secondi Piatti, Varie]

<http://www.italiadiscovery.it/ricette/1057/rana-pescatrice>



La rana pescatrice, o coda di rospo, è un gustosissimo secondo piatto, di cui si utilizza appunto la coda, morbida e dal gusto delicato. E' un pesce pregiato, magro, povero di lische e caratterizzato da una polpa bianca e soda che si presta a diverse preparazioni culinarie.

Può essere cucinata come in questa ricetta in umido con pomodorini pachino e aromatizzata al basilico, può essere cotta al forno, gustata in zuppa oppure utilizzata per la preparazione di sughi con cui condire la pasta.



Ingredienti

- 1 kg di code di rana pescatrice
- 200 gr di pomodorini pachino
- olive taggiasche
- 1 spicchio d'aglio
- farina
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale

Preparazione

1. Lavate e pulite il pesce rimuovendo la pelle e tagliando le pinne. Praticate due incisioni ai lati, lungo la spina centrale per facilitare la cottura, asciugate bene e infarinate da tutte le parti. Tagliate i pomodorini a metà.
2. In una padella scaldate dell'olio, aggiungete uno spicchio d'aglio e rosolatevi la rana pescatrice in modo uniforme, salate, irrorate con il vino bianco e lasciatelo evaporare.



3. Aggiungete i pomodorini, le olive taggiasche, basilico e fate insaporire il

pesce.

4. Proseguite la cottura a fuoco moderato con coperchio per circa 20 min. Durante la cottura se necessario aggiungete un filo d'acqua calda. Un volta cotto il pesce (la carne si deve staccare bene dall'osso centrale), se il sugo risulta ancora troppo liquido togliete il coperchio e lasciate addensare il fondo di cottura.

5. Aromatizzate ancora con qualche foglia di basilico e servite.

