

Coda di rana pescatrice alla mediterranea



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 lisce 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.



Coniglio alla ligure



Il coniglio alla ligure è un appetitoso secondo piatto tipico della regione Liguria, ma ad oggi diffuso in tutto il territorio nazionale.

Il coniglio alla ligure si prepara con pochi e semplici ingredienti, tra questi, i pinoli e le olive taggiasche che rendono questo piatto molto gustoso e ricco di sapori.



Ingredienti

- 1 coniglio da 1 kg a 1,5 kg
- 100 grammi di olive taggiasche
- 2 cucchiaini di pinoli
- 1 bicchiere di vino bianco
- brodo vegetale o di carne qb.
- rosmarino, timo, salvia, alloro
- olio evo
- 1 cucchiaio di aceto bianco
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla piccola
- sale

Preparazione

1. Tagliate a pezzi il coniglio, e mettetelo in un recipiente.
2. Tritate finemente: rosmarino, timo, salvia, alloro. Insaporite il coniglio con la metà delle erbe aromatiche tritate, con uno spicchio d'aglio intero e aggiungete 30 grammi di olio extravergine d'oliva oltre a un cucchiaio di aceto. Mescolate e lasciatelo marinare in frigorifero per alcune ore o, volendo anche tutta la notte.
3. In un tegame capiente scaldate olio, fateci appassire la cipolla tritata e rosolatevi i pezzi di coniglio tenendo da parte il fegato.



4. Quando il coniglio ha preso colore versatevi un bicchiere di vino bianco e

fatelo evaporare, quindi unite le olive taggiasche, i pinoli e la restante metà di erbe aromatiche mescolando bene il tutto. Salate leggermente.

5. Coprite il coniglio con un coperchio e cuocete a fuoco basso per circa 1 ora. Ogni tanto girate la carne in modo che la cottura sia uniforme e aggiungete se necessario un mestolo di brodo. 10 min prima di terminare la cottura aggiungete il fegato.
6. Servite il coniglio irrorandolo con il sugo di cottura.



Vedi anche: Coniglio in umido

Ricetta e fotografie di Paola L.

