

BRODETTO DELL'ADRIATICO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (10 cucchiaini)
- aglio
- sale
- peperoncino in polvere
- prezzemolo
- 3 peperoncini fresco
- calamari (300g)
- scorfano (300g)
- pepe nero
- pomodori ciliegini (150g)
- pannocchie (300g)
- palombo (300g)

Come si prepara

Pulite con cura i pesci, salate, spolverate con pochissimo pepe e teneteli da parte

In un tegame di coccio molto largo e poco profondo mettete l'olio, tre spicchi d'aglio privati dell'anima e divisi in quattro, un pizzico di peperoncino piccante e qualche pannocchia.

Fate rosolare le cicale (dette anche pannocchie) in modo che perdano il loro umore, quindi toglietele e aggiungete 10 pomodori ciliegini tagliati a metà e privati dei semi, i peperoncini freschi dolci tagliati a listarelle, una foglia di prezzemolo e fate cuocere a fuoco vivace.

A metà cottura cominciate ad aggiungere i pesci in base ai tempi di cottura, prima quelli più coriacei come il testone o lo scorfano, e poi via via quelli più teneri come calamari, triglie, naselli, sogliole e molluschi.

Nell'aggiungere il pesce, versate anche la sua acqua e aggiungetene dell'altra, se necessario.

Chiudete con il coperchio e fate cuocere per 15 minuti senza rigirare il pesce, ma facendolo muovere sollevando il tegame dal fuoco scuotendolo un po' per non farlo attaccare.

A cottura ultimata spolverizzate con un trito di prezzemolo, portate a tavola il tegame di coccio e servite con pane di grano duro fresco o tostato.

Difficoltà: 1

Tempo: 40

Tags

zuppa, brodetto pesce, brodetto adriatico

