

CACCIUCCO DI PESCE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (6 cucchiaini)
- vino rosso (125ml)
- aglio
- sale
- 1 cipolla
- prezzemolo
- 1 sedano
- 1 carota
- cozze con guscio (300gr)
- 1 peperoncino fresco
- calamari (200gr)
- scorfano (300gr)
- seppie (200gr)
- pomodori San Marzano (400gr)
- pannocchie (300gr)
- palombo (300gr)
- polpo (200gr)

Come si prepara

Pulire accuratamente tutto il pesce assortito squamarlo, togliergli le interiora e asciugarlo.

Separare le teste e metterle a lessare in 3 bicchieri d'acqua.

Tritare la cipolla, la carota, il sedano, 2 spicchi d'aglio, il prezzemolo e mettere il tutto a soffriggere con l'olio e il peperoncino piccante, in un tegame di coccio.

Aggiungere il polpo, le seppie e i calamari tagliati a pezzi, non troppo piccoli, e lasciare a cuocere insaporendo con il vino.

Dopo 15 minuti, inserire i pomodori spezzettati e tutti gli altri pesci, anch'essi tagliati a pezzi non troppo piccoli.

Salare e far cuocere per 30 minuti a fuoco medio.

A questo punto aggiungere le cozze, le pannocchie e portare a cottura per altri 20 minuti

allungando con il brodo ottenuto dalle teste del pesce.

A cottura ultimata, il cacciucco dovrà risultare abbastanza liquido.

Difficoltà: 3

Tempo: 60

Gradimento: 5

Tags

pesce, crostacei, molluschi, piatti unici, zuppe, piatti completi, cacciucco, cacciucco di pesce