

CONIGLIO ALL'ISCHITANA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- aglio
- sale
- origano
- prezzemolo
- peperoncino fresco
- timo
- basilico
- coniglio (1500gr)
- vino bianco secco
- pepe nero
- pomodori San Marzano (500gr)

Come si prepara

Tagliate a pezzi il coniglio, lavatelo con il vino ed asciugatelo bene con un panno.

Fate imbiondire aglio e peperoncino interi nel tegame (meglio se di terracotta) e aggiungete l'olio. Al momento opportuno toglierli dall'olio e metteteli da parte. Fate rosolare il coniglio nel stesso tegame.

Aggiungete aglio e peperoncino messi in precedenza da parte, spruzzate con un bicchiere di vino bianco, aggiungete sale e pepe e fate cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti, rigirando di tanto in tanto ed eventualmente aggiungendo un po' di vino.

Aggiungete sia i pomodori spezzettati e privati della loro acqua che il trito di erbe aromatiche.

Lasciate cuocere a fuoco lento per altri 20 minuti circa, rigirando di tanto in tanto, fino a quando il fondo di cottura non si sarà ben ristretto.

Difficoltà: 3

Tempo: 80

Tabella nutrizionale



Valore energetico

108 kcal
452 kJ

Tags

occasioni speciali, new, feste, ricetta regionale, carne, tradizionale, Coniglio all'ischantana, mediterraneo