

Coda di rospo con pomodorini e olive.



Coda di rospo con pomodorini e olive



Come vi ho già accennato più volte io adoro mangiare pesce e frutti di mare e così oggi ho deciso di proporvi la mia ricetta a base di pesce. Come ben sapete la coda di rospo o anche conosciuta come rana pescatrice è un pesce dal sapore delicato e può essere cucinato in una miriade di modi. La mia ricetta con pomodorini e olive molto semplice è stata apprezzata da tutti i miei commensali. La rana pescatrice essendo un pesce povero di lisce ben si adatta anche all'alimentazione dei bambini e la sua carne anche se si presenta compatta una volta cucinata risulta molto tenera.

Ricetta:

- 800 gr di coda di rospo
- 300 gr di pomodorini
- farina q.b.
- olio evo
- mezzo bicchiere di vino bianco
- una manciata di olive nere
- una manciata di olive bianche denocciolate
- qualche capperi

Preparazione

Lavare la coda di rospo sotto l'acqua corrente tagliarla a pezzi e infarinarli. In una pentola antiaderente versare l'olio, far rosolare i pezzi di coda di rospo ed aggiungere il vino. Quando il vino sarà evaporato sollevare il pesce e trasferirlo in un piatto. Intanto lavare i pomodorini tagliarli e versarli nel sugo dove avete rosolato il pesce. A metà cottura dei pomodorini versare i vari tipi di olive e i capperi. Quando il sugo di pomodori sarà quasi pronto aggiungere i pezzetti di rana pescatrice.

Lasciar insaporire qualche minuto e servire . Ecco il mio piatto...

