



Dosi per:
6 persone



Strumenti e accessori:

- Tegame 28cm
Moneta Aria
Recycled
- Tagliere
- Coltello adatto
- Spago

RANA PESCATRICE CON VERDURE

Ingredienti:

- gr 800 rana pescatrice
- gr 150 pancetta a fettine
- 1/2 peperone giallo
- 1/2 peperone rosso
- 2 zucchine sedano verde
- pistilli di zafferano
- olio extrav. d'oliva
- sale e pepe

Procedimento:

Togliete l'osso centrale dalla rana pescatrice, lavatela, asciugatela, ricavatene 2 fi letti e conditeli con sale e pepe.

Preparate con le fettine di pancetta due rettangoli uguali, appoggiate su ognuno un fi letto e avvolgetelo (bardatura). Legate i fi letti annodando lo spago (a circa 3 cm di distanza l'uno dall'altro) e tagliate il fi letto tra uno spago e l'altro dopo ogni giro, riducendo i fi letti a tranci, ognuna di queste nocette risulterà bardata e in forma.

In un tegame (28 cm) rosolatele in olio caldo per 2-3 minuti da ambo le parti, togliete dalla padella e tenete al caldo. Nel fondo di cottura rosolate le verdure, dopo averle lavate e tagliate in piccola dadolata; condite con sale e pepe, aggiungete i pistilli di zafferano (messi prima a bagno in poca acqua calda) e proseguite la cottura per pochi minuti.

Unite le nocette di rana pescatrice alle verdure e servite la preparazione calda nella stessa padella. La rana pescatrice (chiamata anche coda di rospo) ha una carne rosea, soda ed elastica, un po' simile a quella dell'aragosta, che diventa bianca e richiede una cottura veloce.

Buon appetito!