

ZUPPE E MINESTRE

Cacciucco

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Toscana*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *60 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



Il cacciucco anzi, il cacciucco alla livornese...
Sull'origine del nome di questo piatto, ci sono diverse teorie, quel che è certo è che si tratta di un piatto della tradizione povera. E anche il cacciucco, come tutte le ricette tipiche, in realtà ha tante varianti ma una certezza: è buonissimo!

INGREDIENTI

PESCE MISTO 1,5 kg
CANOCCHIE 500 gr
SALVIA 2 foglie
SPICCHIO DI AGLIO 2
VINO ROSSO 100 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Fate scaldare abbondante olio extravergine d'oliva con due spicchi d'aglio in una pentola insieme a qualche foglia di salvia.



- 2 Tagliate i pomodori pelati al coltello e, non appena l'olio inizia a sfrigolare, unite i pomodori alla pentola, coprite la pentola e lasciate cuocere per qualche minuto.



- 3 Eviscerate e squamate i pesci, sciacquateli ed uniteli alla pentola in base ai tempi di cottura; iniziate quindi con la rana pescatrice ed il pesce prete.



- 4 Quando i pesci saranno ben rosolati, sfumate con del vino rosso lasciando la pentola scoperchiata affinché la parte alcolica del vino evapori.



- 5 Aggiungete ora dell'acqua e salate adeguatamente, coprite nuovamente la pentola e proseguite con la cottura.



6 Nel frattempo tostate delle fette di pane toscano su di una griglia di ghisa rovente.



7 Aggiungete dopo circa 5 minuti il pesce san pietro, quindi i pesci più delicati ed, infine, le cicale di mare o canocchie.





8 Togliete il pane dalla griglia e strofinatele con degli spicchi d'aglio.



9 Una volta cotto tutto il pesce, spegnete il fuoco e lasciate riposare la zuppa per almeno 30 minuti.

Impiattate, quindi, il cacciucco accompagnandolo con fette di pane agliato.



NOTE