

ZUPPE E MINESTRE

Ciuppin

LUOGO: Europa / Italia / Liguria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

1 1/2 kg di pesce (anguille
boldrò
gronghi
pesce prete
polpi
seppie
scorfani
tremole
ecc.)
1 cipolla affettata finemente
1/2 costa di sedano tritata
1 carota tritata
1 ciuffetto di prezzemolo tritato
2 spicchi di aglio tritati
1 pizzico di origano
5 cucchiai di olio extra vergine di oliva
4 pomodori maturi privati della pelle e dei
semi
1 bicchiere di vino bianco
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Pulite i pesci, apriteli per diliscarli e riduceteli in tanti pezzi, conservando la testa e la coda. Intanto, in un tegame di coccio, soffriggete nell'olio le verdure tritate insieme agli odori; appena rosolate, versate il bicchiere di vino e lasciate asciugare.

A questo fondo, aggiungete la polpa dei pomodori frantumata con le dita, mescolate più volte e lasciate bollire a tegame coperto per circa 30 minuti. Ora potete versarvi il pesce a pezzi, regolare di sale e pepe, incoperchiare di nuovo e cuocere adagio per circa due ore: finché la polpa si disfi proprio.

Passate la carne di pesce ed il sugo prima nel passaverdura e poi nel colino (chinois) per filtrare; mettete la "crema" liquida ottenuta a bollire in una casseruola, quindi versatela nelle ciotole di coccio monoporzione o nelle scodelle, ricoprendo i crostini o cubetti di pane abbrustoliti già collocati sul fondo.

Ultima pennellata: pochissimo prezzemolo appena tritato.