

SECONDI PIATTI

Coniglio al forno e peperoni ammollicati

LUOGO: Europa / Italia

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



PER DUE PORZIONI

- 1 coniglio da 1
5 kg
- 2 peperoni gialli carnosì
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio di pangrattato
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe nero.

PREPARAZIONE

- 1 Dividete il coniglio in sei pezzi mette da parte il carré per un'altra ricetta.



2 Portate il forno a 180°C e infornate il coniglio salato e pepato, profumate con uno spicchio d'aglio in camicia schiacciato ed il rosmarino, unguendo i pezzi di coniglio con un filo d'olio.

Ogni tanto estraetelo dal forno e pennellatelo col fondo.



- 3 Dopo una ventina di minuti cominciate a controllare la cottura delle spalle che tenderanno a cuocere per prime nel caso rischino di seccare tiratele fuori e lasciate nel forno solo le cosce, in tutto passeranno una quarantina di minuti.



- 4 Mentre il coniglio cuoce mettete in padella i peperoni liberati dai semi e tagliati a faldine, fateli saltare in olio e aglio condendo con una presa di sale.



- 5 In un piatto fondo mescolate parmigiano e pangrattato.



6 Quando i peperoni son morbidi cospargeteli col trito e fateli insaporire.



7 Saltateli in modo che s'intridano bene.



8 Servite ben caldo.