

SECONDI PIATTI

## Rana pescatrice in umido

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

3 - 4 filetti di rana pescatrice  
pomodoro a dadini  
olive taggiasche oppure nere  
vino bianco  
olio extravergine di oliva  
1 spicchio d'aglio  
prezzemolo  
origano e basilico tritati.

### PREPARAZIONE



2 Fare soffriggere un pochino l'aglio.



3 Aggiungere i filetti di rana pescatrice e farli rosolare 2 minuti da tutte due le parti.



4 Sfumare col vino e aggiungere le spezie.



- 5 Aggiungere poi il pomodoro, salare e pepare. Quindi coprire e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.





6 Aggiungere le olive e cuocere ancora per 5 / 10 minuti.

