

SECONDI PIATTI

Tajine di pesce con patate e pomodori

LUOGO: *Africa / Marocco*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *35 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 1 ORA DI MARINATURA*



La **tajine di pesce con patate e pomodori** è un piatto meraviglioso, colorato e allegro che vi permetterà di portare a tavola un pezzo di continente senza spostarvi da casa vostra. Un piatto questo ricco e profumato, gustoso e colorato che di certo donerà tanta gioia ai vostri ospiti che sicuramente vi chiederanno la ricetta. E se avete voglia di fare una bella cena etnica vi diamo anche un altro consiglio: che ne dite di fare quest'ottimo [cous cous](#)?

INGREDIENTI

RANA PESCATRICE 1 kg
PEPERONI VERDI 2
OLIVE NERE 100 gr
PATATE NOVELLE piccole - 20
POMODORI CILIEGINI 20
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiari da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 5
SALE
PEPE NERO

PER LA CHERMOULA

CUMINO 2 cucchiari da tavola
PAPRICA 1 cucchiario da tè
LIMONE il succo - 1
CORIANDOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiario da tavola
SALE GROSSO 1 cucchiario da tè

PREPARAZIONE

- 1 Iniziate preparando la chermoula (ovvero la marinatura) utilizzando un mortaio ed un pestello: pestate il sale grosso con l'aglio sbucciato, il cumino, la paprica, il succo di limone e il coriandolo lavato e tritato finemente.



2 Unite, quindi, l'olio a filo ed emulsionatelo agli altri ingredienti.



3 Raccogliete la polpa della rana pescatrice tagliata a bocconcini in una ciotola ed unitevi metà della chermoula appena realizzata (la chermoula rimanente vi servirà successivamente per la cottura del tajine).



4 Coprite la ciotola con della pellicola trasparente e lasciate marinare il pesce nella chermoula per circa un'ora. La marinatura può avvenire a temperatura ambiente nelle giornate più fresche, mentre abbiate la cura di riporre la ciotola in frigorifero nelle giornate più calde.

Nel frattempo sbollentate per circa 10 minuti in acqua salata le patate già sbucciate; dovranno solo ammorbidirsi leggermente. Scolate le patate e raffreddatele sotto l'acqua, scolatele nuovamente, tagliatele a cubettoni (qualora utilizzate le patatine novelle sarà sufficiente tagliarle a metà per il lungo) e raccoglietele in una casseruola profonda o sul fondo di un tajine.

Grigliate i peperoni su di una griglia in ghisa fino a che la pelle diventerà scura e si formeranno delle bolle (oppure potrete abbrustolirli direttamente sul fuoco o ancora in forno).



5 Non appena la pelle risulterà ben bruciata, chiudete i peperoni in un sacchetto di plastica e lasciateveli per qualche minuto; questa operazione vi consentirà di rimuovere la pelle dei peperoni senza fatica.

Pelate i peperoni, privateli dei semi e tagliateli a strisce.

Riscaldare due cucchiai di olio in una padella e fatevi imbiondire l'aglio sbucciato e schiacciato.

Unite alla padella con l'aglio i peperoni, i pomodorini lavati e tagliati in quarti e la chermoula rimasta.



6 Condite con sale e pepe e lasciate cuocere per circa 10 minuti a fiamma moderata.

Versate nella casseruola dove avrete raccolto le patate, 3/4 del composto di peperoni e pomodori appena realizzato.



- 7 Sistemate i bocconcini di pesce marinato con tutta la marinatura sopra le verdure nella casseruola.



- 8 Versate il resto del composto di peperoni e pomodori sul pesce e aggiungete le olive.



9 Irrorate con l'olio rimasto e versatevi un decilitro d'acqua.





- 10** Portate il tutto ad ebollizione, coprite il recipiente e fate cuocere a fuoco medio per 15 minuti circa o fino a quando il pesce sarà ben cotto.

Servite il tajine accompagnandolo con pezzi di pane caldo o con del cous cous.

NOTE

In mancanza della rana pescatrice potrete utilizzare dei filetti di cernia; in tal caso otterrete sicuramente un piatto dal sapore più marcato e dalla consistenza meno compatta.