

SECONDI PIATTI

Coniglio alla Ligure: la Ricetta in Umido con Olive Taggiasche e Pinoli

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [90 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **Coniglio alla ligure** è un grande classico della tradizione regionale, un secondo piatto **in umido** che racchiude tutti i profumi della Riviera: erbe aromatiche, il tocco dolce dei **pinoli** e il sapore inconfondibile delle **olive taggiasche**. È una ricetta che parla di casa e di domeniche in famiglia, perfetta per te che cerchi un'alternativa gustosa al solito arrosto.

Molti temono che la carne di coniglio possa risultare asciutta, ma questa preparazione è studiata proprio

per farti ottenere un risultato **morbido e succulento**. Il segreto sta nella cottura lenta in pentola, bagnando la carne con il **vino rosso** e, soprattutto, con un brodo saporito che preparerai al momento utilizzando la testa e gli odori, proprio come vuole la vera **ricetta della nonna** per non sprecare nulla.

Questa versione è rigorosamente "in bianco", ma se sei amante dei sughi rossi puoi consultare anche la nostra ricetta del [Coniglio alla cacciatore con pomodoro](#). Se invece ti piace il contrasto sapido, una variante molto apprezzata prevede l'aggiunta di altri ingredienti, simili a quelli che trovi nel [Coniglio con capperi e olive](#).

Servi il tuo coniglio alla ligure ben caldo.

L'accompagnamento ideale? Sicuramente delle patate al forno o, per assorbire il delizioso intingolo, delle fette di pane casereccio tostato. E se dovesse avanzarti un po' di sugo e sfilacci di carne, hai già la base pronta per condire delle strepitose

[Pappardelle con il coniglio](#) il giorno successivo.

INGREDIENTI PER IL CONIGLIO ALLA LIGURE

CONIGLIO Chiedi al macellaio di tagliarlo e, se possibile, tieni la testa per il brodo! - 1 kg

OLIVE TAGGIASCHE DENOCCIOLATE fondamentali, sono piccole e dolci - 120 gr

PINOLI 30 gr

CIPOLLA DORATA 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

VINO ROSSO CORPOSO 200 gr

MAZZETTO AROMATICO 1 rametto di rosmarino, 1 rametto di timo, 2 foglie di alloro - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

INGREDIENTI PER IL BRODO

CONIGLIO la testa o/e scarti e ritagli -

CAROTA 1

CIPOLLA 1

COSTA DI SEDANO 1

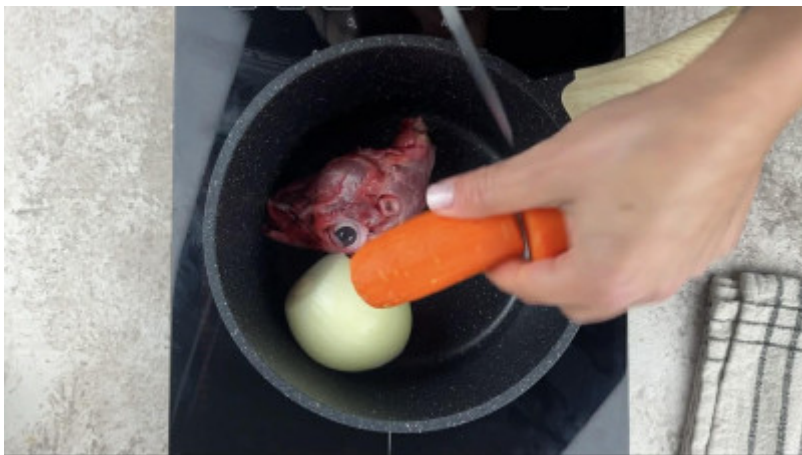
ACQUA 1 l

PREPARAZIONE DEL BRODO DI CARNE (FACOLTATIVO)

- 1 Se hai la testa o i ritagli del coniglio, mettili in una pentola con l'acqua fredda, la carota, il sedano e la cipolla. Porta a bollore e fai sobbollire per almeno un'ora. Questo brodo darà

una spinta di sapore incredibile al piatto.

Nota: Se non hai la testa o vai di fretta, usa un brodo vegetale leggero o acqua calda, ma il brodo di carne fa la differenza!





PREPARAZIONE DEL CONIGLIO ALLA LIGURE IN PADELLA

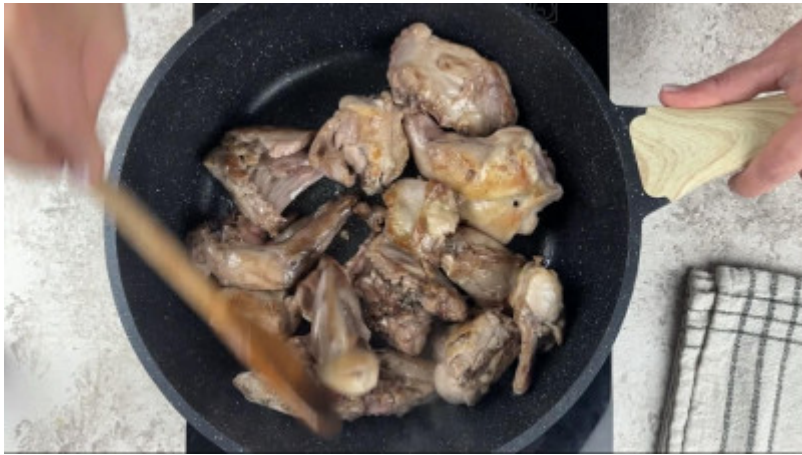
- 1 Prepara un trito fine con la cipolla e lo spicchio d'aglio. Tienilo da parte.



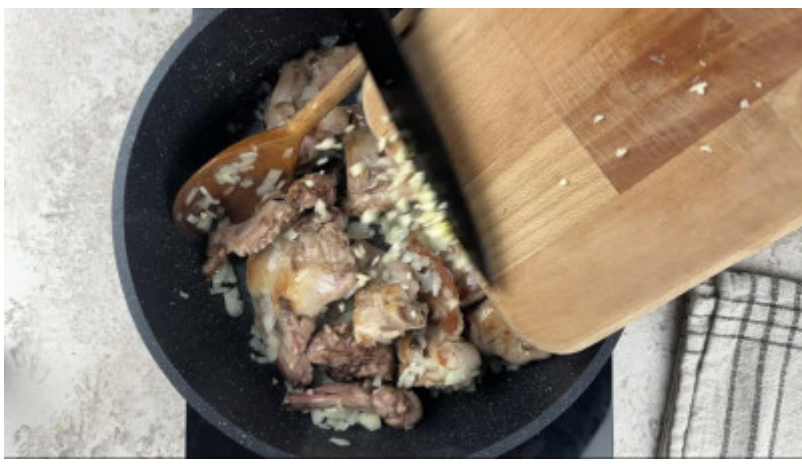
2 In una casseruola capiente scalda un generoso giro d'olio extravergine. Aggiungi i pezzi di coniglio (ben asciugati!) e falli rosolare a fiamma vivace su tutti i lati. Devono diventare ben dorati e sigillati.

Attenzione: Quando la carne è dorata, abbassa leggermente la fiamma e aggiungi il trito di cipolla e aglio. Fai appassire il soffritto insieme alla carne mescolando spesso per non farlo bruciare.





3 Quando il soffritto è trasparente e profumato, alza la fiamma e versa il vino rosso. Lascia evaporare completamente la parte alcolica (non devi più sentire odore di vino pungente).



4 Ora aggiungi i protagonisti liguri: le olive taggiasche, i pinoli e il mazzetto aromatico (lega timo, rosmarino e alloro con lo spago così potrai toglierli facilmente alla fine).

Aggiungi un mestolo o due di brodo caldo, regola di sale e pepe.





5 Metti il coperchio, abbassa la fiamma al minimo e lascia cuocere dolcemente per **circa 1 ora**.

Controlla ogni tanto: se il fondo si asciuga troppo, aggiungi un altro po' di brodo. Il sugo deve restringersi ma rimanere umido e nappato.

A fine cottura, toglì il coperchio e, se necessario, alza la fiamma per qualche minuto per far addensare il sughetto. Spegni e servi ben caldo.



COME CONSERVARE IL CONIGLIO ALLA LIGURE

Puoi conservare il tuo coniglio alla ligure in frigorifero per **3-4 giorni** al massimo, chiuso all'interno di un contenitore ermetico. Essendo una ricetta in umido, noterai che il giorno dopo i sapori si saranno amalgamati ancora meglio, rendendolo ancora più gustoso.

Se ne hai preparato in abbondanza, **puoi anche congelarlo**: assicurati che si sia raffreddato completamente prima di metterlo in freezer, preferibilmente già porzionato con il suo sugo di cottura. Al momento del bisogno, ti basterà lasciarlo scongelare in frigo e poi scaldarlo in padella aggiungendo un filo d'acqua o di brodo per ridargli cremosità.

I CONSIGLI PER UN CONIGLIO ALLA LIGURE PERFETTO

Vuoi rendere il tuo piatto ancora più speciale? Ecco qualche piccolo segreto per personalizzare la ricetta:

Vino rosso o bianco? La ricetta che ti propongo utilizza il vino rosso per dare corpo e colore al fondo di cottura. Tuttavia, se preferisci un gusto più delicato, puoi tranquillamente sostituirlo con un **vino bianco secco** di buona qualità.

Non buttare nulla: Le ricette contadine di una volta non ammettevano sprechi. Se ti piacciono, puoi aggiungere al sugo anche le interiora (**fegato e cuore**) tagliate a pezzetti: uniscile in pentola circa 10-15 minuti prima della fine della cottura per non farle indurire troppo.

Una nota di sapidità: Alcune varianti locali prevedono l'aggiunta di una manciata di **capperi** dissalati insieme alle olive. Se ami i sapori decisi, provaci: il contrasto con la dolcezza dei pinoli è eccezionale.

Il piano B per il brodo: Se non te la senti di usare la testa del coniglio o hai poco tempo, puoi sostituire il brodo di carne con un buon **brodo vegetale** caldo. Il risultato sarà comunque ottimo.