

SECONDI PIATTI

Rana pescatrice in umido

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [elevato](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **Rana pescatrice in umido** è quel secondo piatto che ti salva la cena quando vuoi portare in tavola qualcosa di raffinato ma **semplice da preparare**. Conosciuta anche come **coda di rospo**, questa tipologia di pesce ha una carne soda e pregiata che, grazie alla cottura dolce con i pomodorini, rimane tenerissima e succosa. Questa che vi presentiamo è una delle **ricette con rana pescatrice** più amate proprio perché è priva di spine, il che la rende adatta a tutta la famiglia.

Capire **come cucinare la coda di rospo** è facilissimo: basta un buon tegame e pochi aromi mediterranei. Se ami le cotture in umido che permettono di fare la

"scarpetta" col pane, ti piaceranno sicuramente anche le classiche [Seppie in umido](#) o il sostanzioso [baccalà in umido con patate](#), perfetti per le serate invernali.

INGREDIENTI PER CUCINARE LA RANA PESCATRICE IN UMIDO

RANA PESCATRICE 1 kg

POMODORINI CILIEGINO 150 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

BASILICO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

ACQUA CALDA circa mezza tazza -

SALE FINO

PEPE NERO

COME SI FA LA RANA PESCATRICE IN UMIDO

- 1** **Inizia preparando la base:** trita finemente la cipolla e mettila in un tegame insieme ai 4 cucchiaini di olio EVO e allo spicchio d'aglio intero. Lascia appassire la cipolla dolcemente; ricordati che l'aglio lo eliminerai a fine cottura.



2 Ora aggiungi i pomodorini, che avrai precedentemente lavato e tagliato a spicchi. Unisci anche un trito di prezzemolo fresco, le foglie di basilico e una spolverata di pepe nero. Fai insaporire il tutto per qualche minuto a fiamma vivace.





3 È il momento del pesce: unisci la rana pescatrice al condimento nel tegame. Aggiungi mezza tazza d'acqua calda per creare il sughetto e regola di sale secondo il tuo gusto.



4 Cuoci a fiamma bassa per circa 15 minuti. La cottura lenta renderà le carni tenere e succose. Servi il piatto ben caldo!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: La ricetta è naturalmente priva di glutine. Assicurati solo di servire il piatto con pane gluten-free per goderti il sughetto.

Versione light: Se cerchi un'alternativa ancora più leggera rispetto all'umido, potresti provare l'[Orata in friggitrice ad aria](#), che garantisce gusto con pochissimi grassi.

L'idea vegetariana: Ovviamente non applicabile al pesce, ma puoi usare lo stesso sughetto di pomodorini, aglio e basilico per cuocere dei **bocconcini di tofu** o di **seitan**.

L'idea WOW: Vuoi stupire gli ospiti con un piatto di pesce ancora più ricco e scenografico? Lasciati ispirare dalla maestosa [Paella valenciana](#). Se invece preferisci rimanere sulla semplicità ma cambiando cottura, i [Saltimbocca di pesce spada](#) sono un'idea sfiziosa e veloce.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Non cuocere eccessivamente il pesce. La rana pescatrice ha carni sode, ma se la lasci troppo sul fuoco diventa gommosa. 15 minuti a fiamma bassa sono sufficienti.

Lo sfizio in più: Aggiungi una manciata di olive nere taggiasche e qualche capperò dissalato al sughetto per un sapore più deciso.

L'idea per i bambini: Essendo senza spine, è perfetta per i piccoli. Se però preferiscono sapori più dolci, un'ottima alternativa sono le [Seppie con piselli](#).

Idea antispreco: Se hai comprato il pesce intero, usa la testa (che è grandissima e piena di gusto) per fare un brodo di pesce eccezionale, ottimo per un risotto.

COME SI CONSERVA LA RANA PESCATRICE IN UMIDO

La **Rana pescatrice in umido** si conserva in frigorifero per un giorno, chiusa in un contenitore ermetico. Puoi riscaldarla a fuoco basso aggiungendo un cucchiaino d'acqua se il sugo si è ristretto troppo. Si può anche congelare se il pesce utilizzato era fresco.