

SECONDI PIATTI

Coda di rospo alle olive

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



La **coda di rospo** alle olive è una preparazione a base di pesce molto gustosa e saporita. È una ricetta semplice e veloce che conquisterà tutti! La sua carne tenera e con poche spine è adatta anche a chi non ama particolarmente il pesce. Preparate seguendo questa ricetta, piccoli bocconcini ricchi di gusto!

INGREDIENTI

CODA DI ROSPO 900 gr
OLIVE VERDI 100 gr
CAROTE 1
CIPOLLE 1
POMODORI maturi - 600 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
ROSMARINO 1 rametto
SALVIA 1 rametto
TIMO 1 rametto
ALLORO 4 foglie
LIMONE 1
ACCIUGHE SOTTO SALE dissalata - 1
VINO BIANCO 1 bicchiere
FARINA 2 cucchiaini da tavola
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
OLIO DI OLIVA 4 cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Per preparare la coda di rospo alle olive, tritate finemente la cipolla e la carota, l'aglio e le erbe.

Rosolate il trito in casseruola dove avrete già fatto scaldare abbondante olio.

Aggiungete al soffritto i filetti di pesce moderatamente infarinati.



2 Dopo qualche minuto, girate i filetti sull'altro lato affinché siano uniformemente dorati.

Bagnate, a questo punto, il pesce, con del vino e alzate la fiamma.

Una volta evaporata parte del liquido di cottura, abbassate di nuovo la fiamma e aggiungetevi la polpa spezzettata dei pomodori pelati.



3 Aggiustate di sale e pepe quindi incoperchiate e continuate la cottura.

Dopo circa 15 minuti, aggiungete le olive e l'acciuga ben tritate e lasciate insaporire sul fuoco per altri due minuti circa.



4 Irrorate il tutto con del succo di limone e servite in tavola.



CONSIGLI E CURIOSITÀ