

SECONDI PIATTI

Rana pescatrice all'otrantina

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia / Puglia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **45 min** COTTURA: **20 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Se amate i secondi piatti a base di pesce, questa ricetta della **rana pescatrice all'otrantina** non dovete assolutamente perderla! Facile veloce, dal gusto e dall'odore delizioso, vi conquisterà già al primo assaggio! La rana pescatrice per sua natura si presta benissimo ad essere utilizzata a bocconcini ed è per questo che risulta perfetta per questo tipo di preparazione. Un buon primo facile e veloce a base di pesce da abbinare? Nessun dubbio, vi consigliamo gli [spaghetti con i gamberi](#), buonissimi!

INGREDIENTI

RANA PESCATRICE di 1 kg - 1
POMODORO PELATO a pezzetti - 200 gr
BRODO VEGETALE 200 ml
VINO BIANCO 200 ml
SPICCHIO DI AGLIO 1
FARINA 20 gr
CIPOLLE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
PREZZEMOLO tritato - 1 ciuffo
ORIGANO
CROSTINI DI PANE casereccio -
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta della rana pescatrice all'otrantina pulite il pesce, riducetelo a filetti, lavateli, asciugateli, tagliateli a pezzi e passateli nella farina.



- 2 Sbucciate la cipolla e lo spicchio d'aglio e affettateli sottilmente.

Scaldate l'olio in un tegame e rosolatevi con l'aglio e la cipolla i pezzetti di pescatrice.



- 3 Regolate di sale, insaporite con una generosa macinata di pepe e bagnate con il vino.



4 Quando sarà sfumato, aggiungete i pomodori, l'origano e il prezzemolo tritato.





- 5 Allungate il fondo di cottura con il brodo caldo, coprite e lasciate cuocere a fuoco moderato per 10 minuti.



- 6 Servite i tronchetti di pescatrice ben caldi, sui crostini di pane tostati.

CONSIGLIO