

SECONDI PIATTI

Rana pescatrice in umido

di: *popa*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

3 - 4 filetti di rana pescatrice
pomodoro a dadini
olive taggiasche oppure nere
vino bianco
olio extravergine di oliva
1 spicchio d'aglio
prezzemolo
origano e basilico tritati.

PREPARAZIONE



2 Fare soffriggere un pochino l'aglio.



3 Aggiungere i filetti di rana pescatrice e farli rosolare 2 minuti da tutte due le parti.



4 Sfumare col vino e aggiungere le spezie.



- 5 Aggiungere poi il pomodoro, salare e pepare. Quindi coprire e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.



6 Aggiungere le olive e cuocere ancora per 5 / 10 minuti.

