

Coda di rospo ai pomodorini

La **coda di rospo ai pomodorini** è una ricetta per la preparazione della coda di rospo in umido, con pomodorini, olive nere e origano. E' ottima gustata con fettone di pane casereccio oppure polenta bianca, ottima con il pesce.

Per la preparazione della **coda di rospo ai pomodorini**, se li trovate utilizzate pomodorini pelati conservati in succo di pomodoro. In alternativa vanno bene anche i pelati, da tagliare a cubettoni.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **290Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di coda di rospo
- 1 cipolla bionda
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 400 g di pomodorini pelati conservati in succo di pomodoro
- Sale
- Zucchero
- Origano
- 8 olive nere toste

PREPARAZIONE

- Pulire la coda di rospo rimuovendo la pelle (solitamente viene venduta già senza testa) e tagliando le pinne. Sciacquarla sotto acqua fresca corrente ed affettarla a tranci spessi 3-4 centimetri. Togliere la spina centrale tagliandola via dalla polpa ed ottenendo così due pezzi da ogni trancio.
- Pulire la cipolla rimuovendo lo strato esterno di consistenza cartacea e tritarla finemente.
- Mettere in una padella l'olio e la cipolla. Portarla sul fuoco e farla ben dorare a fiamma media.
- Unire qualche cucchiaio di acqua calda o di brodo vegetale, un pizzico di sale, abbassare la fiamma e far stufare per qualche minuto in modo che la cipolla diventi trasparente.
- Alzare la fiamma, mescolare per far asciugare bene il fondo di cottura quindi unire i pomodorini con tutto il loro succo, un pizzico di sale, uno di zucchero, una manciata di origano e le olive nere. Mescolare accuratamente e far cuocere per 3-4 minuti a fiamma media.
- Unire i pezzetti di coda di rospo e farli cuocere 2-3 minuti su un lato, quindi girarli delicatamente.
- Abbassare la fiamma, coprire e lasciar cuocere per 10 minuti.
- Trascorso il tempo indicato scoperciare, cuocere per altri 5 minuti per far rapprendere il sughetto e servire con un filo d'olio a crudo e buon pane casereccio.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

