



Coniglio alla ligure

6 Gennaio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MINTEMPO DI COTTURA
30 MINCALORIE
600K

NOTE

INGREDIENTI

1.2 Kg di Bocconcini di coniglio novello

80 g di Olive taggiasche

40 g di Pinoli

1 Cipolla dorata

2 spicchi di Aglio

1 rametto di Rosmarino fresco

1 rametto di Timo fresco

20 cl di Vino bianco secco

4 cucchiari di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate e asciugate il rosmarino e il timo. Sbucciate e tritate la cipolla.

- Fate soffriggere in un tegame l'aglio spellato con l'olio, unite i bocconcini di coniglio insieme al rosmarino e al timo e lasciate rosolare con cura per una decina di minuti, a fuoco basso e rigirando spesso.
- Quando la carne avrà assunto un bel colore dorato, aggiungete la cipollatritata, rigirate accuratamente e condite con un pizzico di sale e pepe. Irrorate con il vino bianco e aumentate la fiamma, per farlo evaporare.
- Riducete la fiamma e cuocete dolcemente per circa 20 minuti a tegame coperto, aggiungendo ogni tanto dell'acqua calda quando il coniglio si asciuga troppo.
- Sciacquate le olive dalla salamoia. Tostate appena i pinoli in una padellina antiaderente senza condimenti, per pochissimi minuti a fuoco basso.
- Unite al coniglio le olive e i pinoli, regolate di sale e continuate a cuocere a tegame coperto per altri 8-10 minuti. Servite i bocconcini di coniglio ben caldi.

Emilia Daniele

I consigli di Emilia

- La ricetta può essere fatta anche con il coniglio a pezzi, anziché con i bocconcini (di sola polpa). Tagliate a pezzi il coniglio (per 4 persone, un coniglio da circa 1 kg e 200 g), lavatelo bene, scolatelo, asciugatelo e passatelo in tegame a fuoco vivace per 5-10 minuti per eliminare il siero. Tenetelo da parte in caldo, lavate accuratamente il tegame e procedete come da ricetta (con 1 o 2 cucchiaini di olio in più), facendo rosolare bene i pezzi di coniglio per una decina di minuti e poi cuocere per circa 40-50 minuti.