



Cacciucco alla livornese

17 Gennaio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MIN



TEMPO DI COTTURA
60 MIN



CALORIE
610K

NOTE

INGREDIENTI

200 g di Pesce misto

200 g di Polpo fresco

160 g di Seppie

200 g di Palombo

160 g di Crostacei misti sgusciati

200 g di Cozze

200 g di Vongole gi spurgate

400 g di Pomodori pelati

2 spicchi di Aglio

20 cl di Vino bianco secco

500 ml di Brodo vegetale

4 fette di Pane toscano

1 Peperoncino

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Preparazione

- Lavate il pesce da zuppa e il palombo, quindi tagliate in 2-3 pezzi i pesci più grossi. Lavate e pulite il polpo e le seppie e tagliateli a striscioline, tenendoli separati.
- Preparate un battuto con metà dose di aglio, prezzemolo e peperoncino; fatelo rosolare con un po' di olio in una pentola capiente, a fuoco basso e per 2-3 minuti.
- Unite il polpo preparato, mettete il coperchio e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti.
- Aggiungete le seppie, alzate la fiamma e sfumate con il vino: salate leggermente, unite i pomodori spezzettati, abbassate la fiamma e cuocete per altri 20 minuti circa.
- Intanto pulite le cozze e le vongole e fatele aprire in un tegame, togliendole via via che si aprono.
- Unite i pesci in base ai tempi di cottura: iniziate con il palombo, dopo pochi minuti gli altri pesci da zuppa, aggiungendo via via anche il brodo bollente, e cuocete per circa 10 minuti.
- Infine unite i crostacei, le cozze e le vongole preparate, regolate di sale, fate riprendere il bollore e lasciate insaporire per pochissimi minuti.
- Servite la zuppa con le fette di pane abbrustolite, su cui, se lo desiderate, avrete strusciato l'aglio rimasto.