



Ricetta by www.pollocampano.com

Coniglio all'ischitana

Il **coniglio all'ischitana** è una ricetta prelibata della cucina napoletana tipica dell'isola d'Ischia, preparata soprattutto nei giorni di festa: succulenti e teneri pezzi di carne di coniglio, cucinati in padella con olio extravergine di oliva, pomodorini, aglio e peperoncino; profumati con basilico, timo e maggiorana. La **ricetta di Sale&Pepe** è tradizionale, semplice da preparare ma richiede tempi lunghi per marinare la carne e tempo per seguire le varie fasi di cottura della carne. Il risultato è strepitoso: un secondo piatto dai sapori mediterranei, difficile da dimenticare che certamente lascerà un piacevole ricordo ai tuoi commensali.

La **carne di coniglio** risulta una carne più economica di altre, ma dal punto di vista gastronomico e salutare è molto interessante: tenera e gustosa, è facilmente digeribile, contiene molte proteine ed è povera di grassi e colesterolo, quindi può essere considerata una delle carni dal valore alimentare più elevato. Il coniglio si può preparare **arrostato**, in **umido** o in **padella** come il **coniglio all'ischitana di Sale&Pepe**

Se stai cercando un modo gustoso di cucinare il coniglio prova subito il **coniglio all'ischitana**! Basta seguire questa ricetta, passo dopo passo! Ma, non dimenticare di portare a tavola anche un cestino di pane, perché la "scarpetta" è irrinunciabile!

Come preparare il coniglio all'ischitana

- 1) Marina la carne.** Taglia a pezzi abbastanza regolari il **coniglio**, lavali e disponili in una terrina. Coprili con acqua e 1/2 bicchiere di **aceto di vino bianco**; la carne deve essere perfettamente immersa nella marinata. Lasciali così per circa **60 minuti**.
- 2) Nel frattempo,** lava e asciuga i **pomodorini ciliegia**, taglia la metà a spicchi, poi strizzali in un colino facendo attenzione a recuperare il loro succo in una ciotola.
- 3) Trita finemente** il **basilico**, il **timo** e la **maggiorana**. Versa in una **padella antiaderente** 1 bicchiere d'**olio extravergine di oliva** e scaldalo bene, quindi metti a soffriggere il **peperoncino** e l'**aglio** sbucciato. Appena l'aglio si sarà dorato eliminalo.
- 4) Rosola la carne.** Sgocciola i pezzi di coniglio, asciugalo con della carta assorbente da cucina, poi metti 2 o 3 pezzi alla volta nell'olio bollente; girali con un cucchiaio di legno per rosolarli bene su tutti i lati, poi trasferiscili in un piatto. Continua con l'operazione con gli altri pezzi fino a che non hai terminato la carne, riponendoli nello stesso piatto.
- 5) Cuoci il coniglio.** Dopo aver tolto un po' dell'olio di cottura iniziale, rimetti nella pentola tutti i pezzi di coniglio rosolati, regola di **sale** e cuocili per qualche minuto mescolandoli. Alza la fiamma e versa, un po' alla volta, il **vino bianco**, lascialo evaporare, poi prosegui la **cottura per 15-20 minuti**.
- 6) Aggiungi i pomodori, sia interi che a spicchi, mescola e prosegui la cottura per altri 15 minuti, quando sono ammorbiditi schiaccia un poco aiutandoti con i rebbi di una forchetta. Regola di sale.**
- 7) Aggiungi le erbe aromatiche che hai tritato, e prosegui la cottura ancora per 20- 30 minuti, fino a ottenere un sugo più o meno ristretto o della densità desiderata. Durante la cottura irroro di tanto in tanto il coniglio con un po' di acqua calda e con il liquido dei pomodori tenuto da parte.**
- 8) Disponi il tuo coniglio all'ischitana in un piatto da portata e servilo subito.**