



# SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI  
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy  
*Underwater Research & Team Rescue*



# RANA PESCATRICE

## IN UMIDO

### RENATA BRIANO

Le carni bianche e delicate della pescatrice sono ricchissime di proprietà nutrizionali, un pesce magro e poco calorico e ricco di acidi grassi polinsaturi come i famosi omega 3.



porzioni  
**4 persone**



preparazione  
**5 minuti**



difficoltà  
**facile**



cottura  
**25 minuti**



## COSA TI SERVE

Rana pescatrice (tranci)	700 g
Passata di pomodoro	200 g
Aglio	1 spicchio
Peperoncino	q.b.
Vino bianco	mezzo bicchiere
Olio extravergine di oliva	q.b.
prezzemolo tritato	q.b.
Sale	q.b.
Olive taggiasche	q.b.



## COSA DEVI FARE

- In una padella antiaderente fare soffriggere leggermente l'aglio sbucciato e senza anima e il peperoncino nell'olio evo e poi unire i tranci di rana pescatrice.
- Farli dorare un minuto per lato. Alzare la fiamma e sfumare con il vino bianco.
- Lasciare evaporare l'alcol quindi aggiungere la passata di pomodoro e le olive, salare e coprire con un coperchio.
- Cuocere a fiamma media per 10 minuti, girando le fette di rana pescatrice a metà cottura.
- Quindi togliere il coperchio e far addensare il sughetto di cottura per qualche minuto.
- Spolverizzare con prezzemolo tritato, aggiustare di sale e servire la rana pescatrice in umido accompagnata da pane casareccio per fare la scarpetta!

