

Cacciucco alla livornese (piatto unico)

Ricetta Toscana

a cura di Roberto Miccoli

INGREDIENTI per 1 persona

- 100 gr di polipo
- 100 gr di calamari, seppie
- 4-5 cicale, scampi o gamberi
- 80 gr di palombo, nocciolo
- 50 gr di scorfano, gallinella, tracina
- 100 gr di pomodori ben maturi
- 10 gr di concentrato pomodoro (½ cucchiaino)
- ½ bicchiere di vino rosso
- 20 gr di pane raffermo (2 fette)
- Aglio, cipolla, sedano, salvia, peperoncino
- 20 gr di olio extra vergine di oliva (2 cucchiaini)

PREPARAZIONE

In un tegame mettere a scaldare metà dell'olio con 1-2 spicchi d'aglio, la salvia e il peperoncino. Appena l'aglio risulterà imbrunito versare il polipo a pezzetti e lasciar cuocere lentamente per circa 15-20 minuti. Aggiungere, quindi le seppie e i calamari, ovviamente puliti e lavati, e continuare a cuocere aggiungendo un po' del vino rosso ed infine il concentrato di pomodoro. Salare poco.

In un altro tegame mettere a scaldare nell'olio restante la cipolla, insieme al sedano e all'aglio, quindi aggiungere scorfano/gallinella/tracina, i pomodori e, eventualmente un po' di acqua. Dopo una ventina di minuti passare al passatutto e versare nel primo tegame. Appena polpo/calamari e seppie saranno cotti, aggiungere palombo/nocciolo e i crostacei (puliti in precedenza). Far cuocere per 20-30 minuti. A parte fare grigliare 2 fette di pane, che riporrete nel fondo di un piatto fondo (o terrina) grande. Infine versare nel piatto il pesce ed i crostacei.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 542

Proteine	g 54	Colesterolo	mg 300	Fibra	g 2,21
Lipidi	g 26	Ac. grassi saturi	g 5,37	Sodio	mg 654
Glucidi	g 24	Ac. grassi monoinsaturi	g 17		
		Ac. grassi polinsaturi	g 3,58		



CURIOSITÀ

Sull'origine del nome sono due le teorie più accreditate: la prima è che il nome derivi dal turco "Kucuk", che significa a pezzetti piccoli, come in effetti si presenta il pesce in questa zuppa.

L'altra è che derivi dallo spagnolo "cachuco" che indicherebbe un particolare tipo di pesce e poi per estensione il pesce in generale.

Il cacciucco è una zuppa di pesce tipica di Livorno anche se ne esiste una variante viareggina: è un piatto nato povero e in origine preparato dai pescatori con il pescato che rimaneva dalla vendita.



VINO CONSIGLIATO
Bolgheri