

Il brodetto

Ricetta Abruzzese

a cura di Claudio Ferri

INGREDIENTI per 1 persona

- 20 gr di seppioline
- 20 gr di calamaretti
- 20 gr di coda di rospo
- 20 gr di pannocchia
- 20 gr di scampi
- 20 gr di gallinella
- 20 gr di scorfano
- 30 gr di triglia
- 2-4 vongole
- 2-4 cozze
- 400 gr di pomodori privati di semi
- 1 peperoncino piccante
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 fettina di cipolla bianca
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- 30 gr di pane tostato



CURIOSITÀ

Si intende, ovviamente, che il brodetto va preparato per più persone e che il singolo pesce, crostaceo (non considerati nella ricetta, per non "appesantirla", ma parte della ricetta originale) e/o mollusco non va sminuzzato per la preparazione, ma lasciato intero. Pertanto, il quantitativo esemplificato negli ingredienti è riferito ad una porzione ideale, contenente ogni varietà del pesce utilizzato.

Non raramente, oltre al peperoncino piccante questa ricetta viene preparata con i peperoni, previamente passati al forno, spellati e privati dei semi.

Sempre non raramente, l'avanzo del brodetto viene usato come condimento per la pasta. In questo caso, viene sovente usata una pasta lunga, cotta direttamente nella casseruola contenente il brodetto avanzato.



VINO CONSIGLIATO

Pecorino di Ofena oppure
Passerina dei colli pescaresi

PREPARAZIONE

Pulire accuratamente il pesce e i molluschi. In un capiente tegame di terracotta versare l'olio e scaldare l'aglio e la cipolla, aggiungendo gradualmente le seppioline, i calamaretti e i pomodori tagliati a pezzi. Dopo circa 6/7 minuti, unire il peperoncino e aggiungere lo scorfano, la gallinella, la coda di rospo e le pannocchie. Aggiungere cozze e vongole, peperoncino e, appena prima di spegnere il fuoco, il prezzemolo. Servire caldo con il pane tostato - asciutto - ai lati.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 497

Proteine	g 33	Colesterolo	mg 124	Fibra	g 5,66
Lipidi	g 19	Ac. grassi saturi	g 4,04	Sodio	mg 357
Glucidi	g 50	Ac. grassi monoinsaturi	g 10,7		
		Ac. grassi polinsaturi	g 3,17		