

# Brodetto all'anconitana

## Ricetta Marchigiana

a cura di Paolo Dessì Fulgheri

### INGREDIENTI per 1 persona

- 250 gr di pesce assortito (scorfano, triglie, canocchie, scampi, sogliole, seppie, cozze)
- 125 gr di pomodori pelati
- ½-1 cucchiaino di aceto di vino bianco (quantità secondo i gusti)
- 40 gr di pane scuro (2 fette)
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla
- Prezzemolo q.b.
- 20 gr di olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b.



### CURIOSITÀ

Se non si dispone dello scorfano (la cui polpa al setaccio favorisce l'addensamento del sugo) procedere con il resto della preparazione alla stessa maniera.

Come in tutte le ricette di questo tipo, più sono le qualità di pesce e più saporito il risultato, ma è possibile fare la ricetta anche con solo 3-4 qualità di pesce.



**VINO CONSIGLIATO**  
Verdicchio dei castelli di Jesi

## PREPARAZIONE

Mettere in una casseruola l'olio e la cipolla affettata e scaldare a fuoco basso; unire un battuto di prezzemolo e aglio e i pomodori pelati. Aggiungere quindi lo scorfano. Salare, pepare e lasciar cuocere per circa 20 minuti. Passare al setaccio il sugo e aggiungere poi il resto del pesce, lasciando per ultimi i pesci più teneri come le sogliole. Far giungere a bollire, unire l'aceto e continuare la cottura a tegame scoperto per circa 15 minuti.

Versare il brodetto sulle fette di pane tostato disposte nel piatto e servire in tavola.

### CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

**CALORIE: 577**

<b>Proteine</b>	g 45	<b>Colesterolo</b>	mg 168	<b>Fibra</b>	g 4,72
<b>Lipidi</b>	g 31	<b>Ac. grassi saturi</b>	g 5,89	<b>Sodio</b>	mg 899
<b>Glucidi</b>	g 32	<b>Ac. grassi monoinsaturi</b>	g 18,08		
		<b>Ac. grassi polinsaturi</b>	g 4,66		