

Coniglio alla ligure

una proposta di Michele Fiore, Genova



1 coniglio intero (si puo' escludere testa e ovviamente interiora)

farlo a pezzi della grandezza pari ad una mano di adulto, lasciare le cosce intatte

lasciare per una mezz'ora a bagnomaria in acqua fredda, molto sale grosso e limoni in abbondanza, quindi "lavare" il coniglio (serve per eliminare il sangue fresco) .

Asciugare bene

Cosa serve

- Padella larga a bordo alto
- Olio extravergine di oliva (Ligure ovviamente)
- Vino Bianco secco (Ligure)
- 1 Cipolla (meglio quella con buccia dorata)
- 2 Carote
- 2 foglie di alloro
- Salvia q.b.
- Pinoli (due pugni)
- Olive nere taggiasche (in abbondanza)

Preparazione

Preparare un "bagnetto" in un bicchiere di vino bianco (ligure) contenente le due foglie di alloro e la salvia.

Tritare cipolle e carote e far soffriggere nella padella brevemente.

Quando la cipolla si è dorata calare nella padella i pezzi di coniglio ed iniziare a cuocere (a fuoco vivace) girandolo spesso e coprendo la padella.

Quando il coniglio ha iniziato a cuocersi bagnarlo con il vino bianco (da cui avrete tolto salvia e alloro), aggiungere pinoli e olive nere taggiasche.

Girare il tutto e coprire la padella .

A meta' cottura aggiungere salvia ed alloro (abbassare da questo momento in poi la fiamma).

Girare frequentemente il coniglio per permettere una cottura omogenea.

Si puo' aggiungere ancora vino e olio a vostro giudizio.

Verso la fine della cottura (a seconda del tipo di coniglio dai 30 ai 60 minuti) togliere il coperchio ed iniziare a farlo "rosolare" .

Alla fine della cottura il coniglio deve risultare molto ben cotto all'esterno e morbido all'interno.

Raccomandazioni : girare frequentemente il coniglio e alternare una cottura con e senza coperchio .

...Buon appetito!