

Maggio 2015

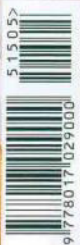
Guida Cucina

OGNI GIORNO UN MENU DIVERSO

SOLO
0,90
euro

**L'ANGOLO
DOLCE**
Sfogliatelle
e fagottini

Cestini
alle fragole
con gelato
pag. 59



IMPARA CON NOI
**TORTA
DI ASPARAGI**
pag. 50



106 PIATTI FRESCHI E APPETITOSI

- **10 maggio** un menu per la mamma
- **le schede supersprint** da staccare

(martedì 26 maggio)

LE RICETTE PASSO PER PASSO

Coniglio con

Facile / 2 h / per 4 pers.

1,2 kg di coniglio a pezzi · 500 g di patate · 3 cucchiai di vino rosso · 3 spicchi d'aglio · 1 bustina di peperoncino rosso piccante · brodo (anche grasso)



1 Lavate le patate e lessatele in acqua salata per 45' circa; poi scolatele, sbucciatele e tagliatele a pezzi. Nel frattempo, lavate la carne di coniglio ed eventualmente dividetela in pezzi regolari non troppo piccoli. Scaldate 1/2 bicchiere d'olio in un tegame capiente, adagiatevi i pezzi di coniglio e rosolateli leggermente.



2 Sbucciate la patata e affettatela sottilmente; unetela agli ingredienti e cuocete in padella con la cottura insieme a quella di pomodoro; mescolate per qualche minuto. Finito, aggiungete quindi con il vino rosso e lasciate evaporare, poi aggiungete il brodo caldo fino a coprire i pezzi di coniglio. Coprite e cuocete a dolce per 1 h abbondante.

Scaldate le patate a fuoco vivo. Trasferite la carne e le patate su un piatto di portata e servite subito.

PRENDETE NOTA

Se acquistate il coniglio di allevamento (come quello, ad esempio, in vendita al supermercato) basta 1 h abbondante di cottura in forno o in casseruola per risultare ben tenero. Se lo comprate in macelleria, con l'assicurazione che sia "nostrano", prevedete almeno 2 h.



55



IL PRODOTTO GIUSTO

• **Patata Montanara Selenella**
(a partire da € 2,20 la rete da 1,5 kg)
Caratterizzate dal gusto deciso e intenso, sono patate con la polpa soda e compatta, adatta per gnocchi e frittate, come in questa ricetta.