

Maggio 2018

Ricetta nr. | 5 |

CONIGLIO IN SALSA ALLE ERBE

Tratto dal libro:

Le ricette della nonna – Quaderno 2

Specialità di un tempo scelte dalle contadine svizzere

Editore: Associazione Alzheimer Svizzera

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di coniglio	1 ¼ dl di vino bianco	1 cipolla
sale, pepe (ev. paprica, curry), farina	1-2 dadi da brodo	2 foglie di alloro
burro (o olio)	1 ¼ dl di Madera	

Salsa

2 spicchi d'aglio	burro	1 ¼ dl di acqua
1 mazzetto di prezzemolo	1 cucchiaino di farina	sale, condimento
1 piccola scatola di champignon	½ - ¾ dl di Madera	1 dl di panna

Strofinare i pezzi di coniglio con una miscela di sale, pepe (ev. paprica e curry), cospargere un po' di farina e fare rosolare da ogni lato nel burro. Bagnare con il Madera e il vino, aggiungere i dadi da brodo, la cipolla intera e l'alloro. Coprire e fare cuocere nel forno caldo a 180° per 1 – 1 ½ ora.

Per la salsa alle erbe, fare soffriggere in poco burro gli spicchi d'aglio pressati, il prezzemolo tritato finemente e gli champignon tagliati a pezzetti. Spolverizzare con un po' di farina, spegnere con Madera e acqua e proseguire la cottura per 5 minuti. Condire e raffinare con la panna.

Versare la salsa sul coniglio, portare brevemente a bollore e trasferire su un piatto da portata caldo.

Consigli della macelleria EFRA

- Per rendere la carne più tenera e farle perdere il sapore di selvatico, che non a tutti piace, è possibile lasciarla marinare per una notte con uno scalogno affettato, un goccio di vino bianco e uno di aceto. Il giorno dopo, prima di essere cucinata, la carne dovrà essere sgocciolata e asciugata con un panno da cucina.
- È molto importante rosolare bene il coniglio facendo in modo di creare, esternamente, una "crosticina" che servirà a trattenere i liquidi durante la cottura lasciando così la carne più morbida e tenera.

Buon appetito e buon divertimento.

www.macelleriaefra.ch

info@macelleriaefra.ch