

## UNA RICETTA OGNI 15 GIORNI

15 ottobre 2010

### ZUPPA DI CECI E ZUCCHINE CON RANA PESCATRICE

Tempo di preparazione 45 minuti circa

#### INGREDIENTI

Per 4 Persone:

Cipolla di Tropea, 80 grammi

Patate, 450 grammi

Zucchine, 600 grammi

Filetti di Rana Pescatrice, 350 grammi (circa 30 Euro per kilogrammo a filetti)

Ceci precotti, 450 grammi sgocciolati

Acqua tiepida, 900 cc.

Farina bianca 00, una manciata

Sale, Pepe Nero, Olio Extravergine di Olive, Mezzo cucchiaino di Curry in polvere (opzionale), Pecorino Romano grattugiato (opzionale)

Qualche foglia intera di Prezzemolo fresco per guarnire

Quattro fette strette e lunghe di pane tostato

#### ATTREZZATURA NECESSARIA

Tagliere, Coltello da Cucina, Mestolo da cucina, Grattugia, Frullatore ad immersione, Casseruola larga a bordo alto, Tostapane

1	Preparate prima tutte le verdure ben lavate
2	Sbucciate e tagliate la Cipolla di Tropea a rondelle fini
3	Tagliate le Patate a cubetti piccoli
4	Spuntate le Zucchine, tagliatele prima in quattro per il lungo e poi a pezzi non troppo piccoli
5	Sgocciate e sciacquate bene i Ceci precotti, cambiando l'acqua un paio di volte
6	Infarinate i filetti di Rana Pescatrice levando l'eventuale farina in eccesso
7	Mettete 4 cucchiaini da cucina di Olio nella casseruola e scaldate a fuoco molto basso
8	Aggiungete subito la Cipolla a rondelle mantenendo il fuoco sempre basso, mi raccomando
9	La cipolla deve soffriggere piano senza colorirsi. Appena il soffritto sfrigola aggiungete i filetti di Rana Pescatrice
10	Lasciate cuocere il pesce a fuoco basso girandolo un paio di volte finché, dopo circa 6/7 minuti sarà cotto e ben morbido. Aggiustate di sale e pepe nero
11	A cottura terminata levate i filetti (lasciando la cipolla nella casseruola) e depositateli in un piatto, pronti per il successivo utilizzo
12	Aggiungete nella casseruola le Patate a cubetti, le Zucchine a pezzi ed i Ceci ben scolati
13	Alzate leggermente il fuoco e mescolate di continuo
14	Aggiustate di sale e pepe nero e continuate la cottura per circa dieci minuti sempre mescolando
15	Aggiungete alla verdure in cottura 900 grammi (cc.) di acqua tiepida. Non alzate il fuoco. Noterete che il liquido di cottura inizia a diventare più denso
16	Dal momento in cui l'acqua comincia a sobbollire, lasciate cuocere per altri 15 minuti. Trascorso tale tempo assaggiate un cubetto di patata ed un pezzo di zuccina per verificarne la cottura. Se fossero ancora un poco crudi lasciate cuocere ancora qualche minuto
17	Se necessario aggiustate di nuovo di sale e rimescolate bene
18	Mettete nel tostapane (o in forno preriscaldato a 200 gradi) quattro fette strette e lunghe di pane casereccio finché sarà ben dorato e croccante
19	Prima di iniziare a frullare, tenete da una parte, per guarnire poi i piatti, qualche pezzo integro di Zuccina cotta, qualche Cecio e qualche cubetto di Patata
20	Usando il frullino ad immersione a bassa velocità iniziate a frullare delicatamente il tutto finché il composto sarà perfettamente omogeneizzato. Attenti a non decorare le pareti della cucina, frullate piano
21	Se lo gradite potete aggiungere mezzo cucchiaino di caffè di Curry in polvere. Nel caso mescolate bene affinché si scioglia per bene. Lasciate cuocere ancora un paio di minuti poi spegnete il fuoco e cominciate a distribuire nelle tazze la zuppa ben calda
22	Senza riscaldarli, tagliate i filetti di Rana Pescatrice a bocconi abbastanza grossi
23	Distribuite delicatamente nelle tazze i pezzi di Pesce. Se la zuppa è della corretta densità i pezzi dovrebbero rimanere un poco visibili sulla superficie
24	Aggiungete i pezzi di verdura interi appoggiandoli delicatamente sulla superficie della zuppa
25	Appoggiate sul tutto una foglia di Prezzemolo sciacquata e non asciugata
26	Accomodate sulla tazza anche la fetta di pane tostato senza immergerla
27	Chi gradisce, come me, il solito accostamento ardito, può dare una spolverata di Pecorino Romano grattugiato
28	Sono sicuro che avrete un gran successo con i vostri commensali
29	Buon appetito e, come sempre, fatemi sapere