

CANNAMELA

Caciucco alla livornese



Ingredienti

- 600g polpi
- 600g calamari e seppie
- 300g cicale di mare o gamberi
- 300g palombo o nocciolo
- 200g pesce da zuppa (scorfano, gallinella, tracina, ecc.)
- 12 cozze aperte
- 500g pomodori maturi
- 30g olio extravergine di oliva
- 150g vino rosso
- 1 cucchiaino Insaporitore per Pesce CANNAMELA
- 1 cucchiaino aglio macinato CANNAMELA
- 1 cucchiaino Salvia Liofilizzata CANNAMELA
- 30g cipolla
- 30g sedano
- 30g carota
- 200g pane raffermo

 Porzioni 6 persone	 Portata Piatto unico
 Tempo 30 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura In casseruola	 Kcal per persona 406*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 In un capace tegame mettere l'olio, l'aglio macinato CANNAMELA e la salvia liofilizzata CANNAMELA.
- 2 Unire il polpo e 1 cucchiaino di insaporitore per pesce CANNAMELA.
- 3 Coprire con un coperchio e cuocere lentamente per 20 min, poi unire le seppie e i calamari a pezzi e continuare.
- 4 In una seconda casseruola appassire in olio gli odori (sedano carota e cipolla), poi unire i pesci da zuppa, il pomodoro e il brodo di pesce.
- 5 Bollire per circa 20 min, quindi passare nel passaverdura il pesce e il fondo di cottura. Aggiungere il passato ai ricami.
- 6 Disporre nella casseruola anche il palombo e, dopo 5 min, le cicale o i gamberi e le cozze. Proseguire la cottura.
- 7 (Arrostire il pane e disporlo nei piatti, distribuire il caciucco e servire.