

STUFATO AI FRUTTI DI MARE

Ingredienti per 8 persone:

- 1200 g di pesce fresco per zuppe,
- 600 g di cozze,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 120 g di brunoise di cipolla,
- 1 spicchio di aglio tritato,
- 2 cucchiaini di paprica in polvere,
- 10 grani pepe,
- sale,
- 12 cl di vino bianco secco,
- 4 cl di sherry secco,
- 2 peperoncini rossi freschi,
- 300 g di peperoni rossi,
- 400 g di code di scampi,
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato.

Pulite il pesce, privatelo delle interiora, lavatelo a lungo sotto l'acqua corrente, infine riducete a tocchetti la polpa dei pesci più grossi e lasciate interi i pesci piccoli.

Lavate con cura anche le cozze, ponetele in un tegame e fatele aprire a fuoco vivo e a recipiente coperto.

Eliminate le conchiglie rimaste chiuse e mettete in caldo le altre.

Fate soffriggere la brunoise di cipolla e l'aglio tritato in una casseruola con l'olio caldo, a fuoco basso per 5 minuti, quindi unite il pesce e fatelo rosolare fino a quando comincia a prendere colore.

Cospargete la preparazione con la paprica in polvere, il sale necessario e i grani di pepe, e bagnatela con lo Sherry e il vino bianco.

Private i peperoni e i peperoncini dei semi e delle membrane bianche interne, quindi riducete i primi a dadini e tritate gli altri.

Aggiungete entrambi gli ortaggi al pesce e fate cuocere lo stufato per 10 minuti a calore moderato.

Trascorso questo tempo, unite le cozze e le code degli scampi e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti, fino a quando cioè tutti gli ingredienti saranno morbidi.

Al termine, cospargete lo stufato con il prezzemolo tritato e servite insieme a riso bollito al dente.