

Come preparare la Cataplana

Lezioni di cucina di A. Leonida e G. Di Camillo

a cura di M. D'Emilio

Prima di accingersi a preparare la Cataplana è necessario premunirsi dei seguenti mezzi:

- **Due coniugi amanti della buona tavola e del buon pesce**



- **Una Cataplana portoghese originale**



- **Una cucina attrezzata**



- Uno spargifiamma (anche improvvisato)



-Uno o più 'mbuti



- Un colino



INGREDIENTI PER 5 PERSONE



Cozze e vongole



Rane pescatrici



Pomodori



Calamari

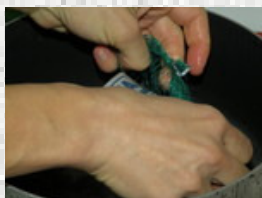


Scampi



Lazzaretti

PREPARAZIONE



Ponete le cozze e le vongole in una pentola e fatele bollire fino all'apertura



Nel frattempo preparate scampi e calamari



Fate cuocere a fuoco lento scampi e calamari aggiungendo sale, lazzaretto, vino e pomodori



Aggiungete l'acqua delle cozze e riprendete la cottura



Ponete cozze, vongole e rane pescatrici nella Cataplana



Aggiungete scampi e calamari alla Cataplana, chiudetela e cuocete a fuoco moderato con adeguato spargifiamma



Nell'attesa potete controllare i risultati del fantacalcio



PREPARAZIONE



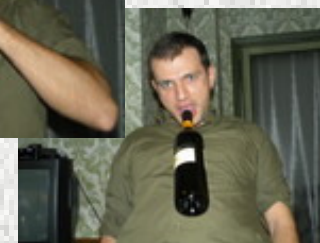
Dopo 15 – 20 min....

...controllate che la cottura sia ottimale e se necessario rimettete sul fuoco



adesso la Cataplana è pronta e può essere servita in tavola

Un risultato eccezionale che anche il più spocchioso dei portoghesi apprezzerebbe



Potete accompagnarla con un antipasto leggero a base di salmone e sgombro a filetti e con dell'ottimo vino bianco

Senza attaccarvi alla bottiglia, però



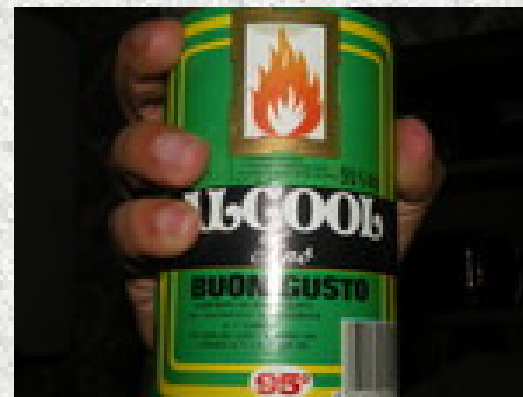
Risultato garantito!



**Per digerire frutta
e dolce della casa**

**E se siete
ancora pesanti**

...



**Se dopo la partita alla Wii vi torna l'appetito non
preoccupatevi.....**





C'è rimasto un po' di TONNO!!!!

L'autore desidera ringraziare tutti coloro che lo hanno sopprtato nella trasferta portoghese senza la quale questo testo non sarebbe mai esistito



EDIZIONI COLERA

Finito di stampare il 27 nov 2009