

---

# Coniglio arrosto

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Web

**Un gusto delicato ma saporito dato dall'aggiunta di capperi e carciofi per questo piatto ligure. Dal blog La piccola casa**

Adoro il coniglio, il suo gusto delicato ma saporito, mi ricorda quando la domenica alla Canova (il quartiere/paesino dove ho vissuto per 25 anni) lo si preparava, lo si sceglieva alcuni giorni prima dai contadini della zona per cucinarlo la domenica. Non abito più alla Canova da tanti anni e quei conigli forse non ci sono più, ma ogni volta che ne preparo o ne assaggio uno mi ritornano in mente quei giorni. Uno dei piatti che mia nonna preparava spesso in quei giorni passati era il coniglio con i carciofi, era davvero gustoso e saporito. Con questi ricordi ho deciso di riprovare a creare quei sapori, così dopo aver acquistato un bel coniglio dal mio pollivendolo di fiducia e dei bei carciofi di Albenga ho immaginato la semplice ricetta di mia nonna. Ho quindi ipotizzato una preparazione alla "ligure" senza tanti fronzoli ma ricca di gusto, quindi oltre alle cipolle qualche capperi e un po' di vino bianco della riviera (ho usato del pigato) il tutto in un ottima casseruola di acciaio antiaderente. Come mia abitudine ho poi usato il macis al posto della noce moscata, trovo che sia più delicato ma allo stesso tempo saporito e profumato, se vi capita provatelo e vi dimenticherete delle noci moscate. Dopo tutte queste premesse mi son messo sotto e in pochissimo tempo il piatto era pronto, mancava giusto la prova assaggio, detto fatto dopo la prima forchettata la mia mente è ritornata a quei bellissimi giorni da adolescente in quel della Canova, il gusto era perfetto e tutti gli ingredienti si sono amalgamati tra di loro, l'unione carciofo e coniglio è davvero fantastica, e se non si esagera con la cottura si scioglie davvero in bocca! Ecco quindi la ricetta per questo piatto della memoria il coniglio con i carciofi! **Ingredienti per 4 persone:**

Un coniglio pulito

5 carciofi

Una cipolla bianca

Capperi di Pantelleria

Un bicchiere di vino bianco secco, io ho usato il pigato

Macis

Sale

Olio Extra vergine di oliva

Pepe a piacere

Succo di limone

Timo

Rosmarino

Origano

Salvia

Uno spicchio d'aglio

Tagliare a pezzi il coniglio e, a piacere, mettere da parte le frattaglie. Tagliare le punte dei carciofi, quindi aprirli a metà ed eliminare le barbe interne, quindi tagliarli a pezzi e metterli a bagno in acqua acidulata con succo di limone in modo che non anneriscano. Versare due cucchiaini d'olio nella casseruola e rosolarci a fiamma sostenuta i pezzi di coniglio, eccetto le frattaglie, per alcuni minuti, sinché non risulti bello colorito in tutte le sue parti; in questo modo tratterrà all'interno i suoi umori e sapori. Trasferire in un piatto i pezzi di coniglio, versare altri due cucchiaini d'olio evo e far andare la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio sino a che non prenda colore, aggiungere quindi i pezzi di coniglio,

---

i carciofi a fette, i capperi di Pantelleria sciacquati del sale in eccesso, versare quindi un bel bicchiere di vino bianco, salare e pepare, far quindi sfumare il vino, aggiungere la salvia, il rosmarino, il timo, l'origano e il macis (se non lo trovate usare la noce moscata), salare e pepare a piacere e nel caso diminuisse troppo di liquido aggiungere un po' di brodo di verdure. Portare avanti la cottura per circa mezz'ora a fiamma morbida con il coperchio, quindi levare quest'ultimo e far asciugare. Controllare la cottura e servire al centro del piatto.

Buon appetito a tutte e tutti!

Dal blog [La piccola casa](#)