

---

# Stufato di coniglio

**Autore:** Fabio Di Nunno

**Fonte:** Città Nuova

**Tipico della tradizione culinaria di Malta, lo stuffat tal-fenek, o stufato di coniglio, valorizza appunto il coniglio con ortaggi e spezie caratteristici dell'isola**

Lo **stuffat tal-fenek** è uno stufato di coniglio, tipico della tradizione culinaria di Malta, che valorizza appunto il coniglio, ortaggi e spezie, caratteristici dell'isola. Si narra che i Cavalieri Ospitalieri di San Giovanni in Gerusalemme (Cavalieri di Malta), all'inizio della loro dominazione sull'isola nel XVI secolo, vietarono la caccia al coniglio, allora molto diffusa. Ciononostante, proprio per spirito di ribellione, i maltesi continuarono clandestinamente a cacciare il coniglio, fino a quando, sul finire del XVIII secolo, la caccia fu consentita liberamente. **Ingredienti per 6 persone** 1 coniglio di grandezza media 500 ml di vino rosso 1 cucchiaio di olio d'oliva 1 carota 1 cipolla 4 spicchi d'aglio 100 g di pancetta 250 g di pomodori pelati 250 g di piselli 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro prezzemolo q. b. erba cipollina q. b. sale q. b. pepe nero in polvere q. b. 1 cucchiaio di spezie miste (timo, rosmarino, salvia, alloro, ecc.) 1 peperoncino rosmarino fresco **Tempo di preparazione** Un'ora e mezza, più una notte per marinare il coniglio. **Preparazione** Marinare il coniglio, a pezzi, per una notte nel vino rosso, con 20 g di carote a pezzetti, prezzemolo e erba cipollina. Mettere l'olio e l'aglio in una padella e rosolarvi il coniglio, a fiamma moderata. Una volta rosolato, togliere il coniglio dalla padella e mettervi la cipolla, la carota e la pancetta a cubetti. Soffriggere per alcuni minuti, poi aggiungere i pomodori pelati, il concentrato di pomodoro, la marinata, il pepe nero e il peperoncino. Cuocere per circa 10 minuti, poi aggiungere il coniglio marinato e le spezie. Cuocere per circa 45 minuti. Poco prima di terminare la cottura aggiungere i piselli e la mela a dadini. Servire con del rosmarino fresco. A seconda dei propri gusti si può omettere il peperoncino e variare le spezie da aggiungere. *(Ricetta adattata da "L'Europa a tavola. Un viaggio gastronomico attraverso l'Europa", Europe Direct di Bolzano e Innsbruck, 2012)*