

Tagliatelle all'uovo con ragù di coniglio

Il pranzo di Natale è in famiglia.

Un primo piatto sano e facile da preparare, pensato per chi non sa destreggiarsi tra i fornelli ma che a Natale desidera servire in tavola la tradizione.



Un piatto fumante di **tagliatelle e ragù** è il simbolo più appetitoso per rappresentare gli allegri pranzi in famiglia. Per questo vogliamo proporlo come **portata principale del nostro menu di Natale**. Non può mancare, però, una rivisitazione in chiave più sana: per questo, per il ragù, è stata scelta la **carne di coniglio** che è una delle più magre e digeribili. Adatta agli anziani, ai convalescenti e durante lo svezzamento; per i bambini può essere una simpatica alternativa al pollo e al tacchino, ma, rispetto a questi ultimi, il ferro è presente in minore quantità. Scegliete conigli provenienti da allevamenti non intensivi e allevati con mangimi naturali.

Difficoltà: facile Costo: medio

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di tagliatelle all'uovo
200 g di passata di pomodoro
polpa di mezzo coniglio
1 gambo di sedano
1 carota
1 rametto di rosmarino
1/2 cipolla
mezzo bicchiere di vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

- 1. Tagliare al coltello la polpa di coniglio. Scaldare due cucchiai d'olio in una padella, aggiungere la carota, sedano e cipolla tritati e stufare. Aggiungere il coniglio. Salare la carne, aggiungere una macinata di pepe e sfumare con il vino bianco.
- 2. Lasciare evaporare il vino e unire il rosmarino. Proseguire la cottura per circa 30 minuti, unendo la passata di pomodoro e poca acqua quando la carne inizia ad asciugarsi. Regolare di sale e pepe.
- 3. Condire con il sugo le tagliatelle cotte al dente saltandole in padella per un minuto.