

Il coniglio ripieno alla satrianese, la ricetta lucana

scritto da Redazione | 22/09/2017



Ricetta, storia e un piccolo consiglio nutrizionale su un piatto lucano che domina su banchetti nuziali e tavole delle feste.

La ricetta del **coniglio ripieno alla satrianese** è molto antica e le sue origini si perdono nella notte dei tempi della tradizione contadina lucana ed in particolare satrianese. Infatti **Satriano di Lucania**, borgo di 2000 anime alle porte di Potenza, si gloria dell'unica ed autentica ricetta di questo piatto.

Ricetta coniglio ripieno alla satrianese

Acquistare un coniglio intero. Una volta spellato, praticare un'incisione verticale nel basso ventre, estrarre le interiora, lavarlo e lasciarlo asciugare. Attraverso quest'apertura sarà inserito il ripieno.

Farcitura, ingredienti per 8 persone

- 5 uova
- 300 grammi di formaggio vaccino
- prezzemolo q.b.
- ½ **soppressata** a pezzetti (facoltativa).

Non è necessario aggiungere il sale perchè il formaggio è già molto sapido.

Procedimento

In un recipiente sbattere le uova ed aggiungere formaggio, prezzemolo e soppressata. Amalgamare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Farcire il coniglio mediante l'apertura del ventre. Una volta riempito a sufficienza, suturare l'incisione con lo spago da cucina e cospargere tutta la superficie dell'animale con lo strutto. Sistemarlo in una teglia e infornare a 160 gradi per almeno tre ore oppure nel forno a legna, fino a quando risulterà ben rosolato.

Nel frattempo, in una casseruola preparare un sugo a base di pomodoro. Una volta sfornato il coniglio, eliminare lo spago di sutura, tagliarlo in 8 parti e lasciarlo cuocere nella salsa per circa mezz'ora.

Anticamente le porzioni erano ben diverse in quanto il coniglio veniva tagliato in soli 4 pezzi da servire ad altrettanti commensali. Con lo stesso procedimento può essere farcito anche il pollo.

Consiglio nutrizionale

Il coniglio ripieno alla satrianese è un piatto molto ricco, non solo per la consistenza degli ingredienti ma anche per i metodi di preparazione che ne accrescono, ulteriormente, le calorie. È da ritenersi un **piatto unico** che **abbonda in proteine e grassi animali** anche se tradizionalmente viene servito come secondo piatto. Come contorno, è consigliabile un'insalata verde.

© Articolo di Annamaria Laviano