



Faraona in umido con verdure mediterranee e pepe rosa

Un secondo piatto elegante e profumato, in cui la carne morbida si sposa perfettamente con la freschezza delle verdure mediterranee e il tocco aromatico del pepe

La **faraona in umido con verdure mediterranee e pepe rosa** è una di quelle ricette di carne bianca che rappresenta alla perfezione i sapori della cucina mediterranea. La carne bianca e saporita della faraona si presta a una cottura lenta e dolce che ne esalta la tenerezza, mentre il contorno di **melanzane, peperoni, zucchine e pomodori** aggiunge vivacità cromatica e freschezza. Il **pepe rosa** regala una nota speziata delicata e floreale, completata dalla freschezza dell'aneto o del finocchietto selvatico.

Se amate i piatti con verdure di stagione, questa preparazione è ideale sia per un pranzo in famiglia che per un'occasione più formale alla quale darà un tocco di raffinatezza e di memoria contadina.



Ingredienti per 4 persone

PER LA FARAONA

1 faraona intera (circa 1,2 kg) tagliata a pezzi
2 cipolle bianche
1 spicchio d'aglio
1 bicchiere di vino bianco secco
3 cucchiaini olio evo
Brodo vegetale q.b.
Sale e pepe nero macinato al momento

PER LE VERDURE MEDITERRANEE

1 melanzana media
1 peperone rosso e 1 verde
1 zucchina
2 pomodori maturi (oppure 200 g di datterini)
3 cucchiaini di olio evo
Sale q.b.

PER COMPLETARE

bacche di pepe rosa
Aneto fresco o finocchietto selvatico

Procedimento

Lavate e tagliate le melanzane, i peperoni, la zucchina e i pomodori a cubetti regolari. In una padella capiente, scaldate l'olio extravergine e rosolate le verdure separatamente per pochi minuti, in modo che restino croccanti. Regolate di sale e tenete da parte.

In un tegame largo scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungete i pezzi di faraona e fateli dorare da tutti i lati. Unite le cipolle affettate sottili, lasciatele appassire, quindi sfumate con il vino bianco. Quando sarà evaporato, aggiungete un mestolo di brodo vegetale, coprite e cuocete a fuoco dolce per **circa 45–50 minuti**, girando di tanto in tanto e aggiungendo poco brodo se necessario.

Per assemblare il piatto, distribuite le verdure mediterranee sul fondo, adagiatevi sopra la faraona con il suo fondo di cottura e completate con qualche bacca di pepe rosa e un ciuffo di aneto fresco.

Abbinamento con il vino

Si sposa bene con un **vino bianco strutturato**, come un [Verdicchio dei Castelli di Jesi Riserva](#) o uno Chardonnay barricato, che ne esaltano le note aromatiche e la morbidezza.

Valori nutrizionali e benefici

La faraona è una carne **magro-proteica** e digeribile, ricca di **ferro, zinco e vitamine del gruppo B**. La cottura in umido riduce l'uso di grassi, mantenendo succulenza e leggerezza. Le **verdure mediterranee**, ricche di fibre e antiossidanti, contribuiscono all'equilibrio nutrizionale del piatto.

Consigli dello chef

- Se desiderate un piatto più rustico, completate con **pane casereccio tostato** e un filo d'olio a crudo.
- Per un gusto più intenso, aggiungete **olive taggiasche** o **capperi** durante la cottura.
- Potete sostituire il vino bianco con un **rosato strutturato**, per un tocco più aromatico.

Data di creazione

01/11/2025

Autore

redazione