

# Gurguglione

Il **gurguglione** è un piatto tipico elbano, soprattutto della zona di Rio Marina, dove ho la fortuna di andare in vacanza tutti gli anni. Una volta assaggiato te ne innamori e in estate è un classico da fare e rifare.

Il **gurguglione** si trova in numerose varianti, che riguardano soprattutto il tipo di verdure utilizzate. E' un piatto vegetariano preparato con le verdure dell'orto, che stufano dolcemente tutte insieme insaporendosi a vicenda.

Il **gurguglione** è ottimo servito con pane toscano abbrustolito e strofinato con l'aglio. Diventa un ricco contorno, ma anche un gustoso secondo piatto. Io spesso lo consumo come piatto unico servito sul pane e cosparso di scaglie di pecorino toscano semistagionato.



## INFORMAZIONI

- 8 persone
- **145Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 300 g di cipolle rosse di Tropea
- 500 g di peperoni rossi e gialli
- 500 g di melanzane lunghe
- 300 g di zucchine piccole e sottili
- 400 g di patate a buccia rossa
- 400 g di pomodori rossi maturo, tipo Piccadilly
- 10 foglie di basilico
- 60 ml di olio extravergine di oliva
- 4 sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Per la buona riuscita del gurguglione è necessario tagliare tutte le verdure a pezzi abbastanza grossi, di circa 3x3 cm di grandezza. In questo modo i sapori si amalgameranno senza che le verdure si sfaldino.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato più esterno, quindi tagliarla a metà e ricavarne dei pezzetti quadrati.
- Lavare i peperoni, tagliarli a metà per il lungo ed eliminare il torsolo, i semi e i filamenti bianchi. Tagliarli a pezzi.
- Lavare le melanzane, eliminare il picciolo e tagliarle a pezzi.
- Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle a pezzi.
- Lavare le patate, pelarle e tagliarle a pezzi.
- Lavare i pomodori e tagliarli a metà. Se sono molto grandi in quarti.
- Lavare il basilico e spezzettarne le foglie.
- Procurarsi una capace padella, dovrà contenere tutte le verdure, e mettervi l'olio. Unire le verdure, un altro filo d'olio, un paio di pizzichi di sale, una generosa macinata di pepe e portare tutto sul fuoco.
- Lasciar sfriggere le verdure su fiamma vivace per qualche minuto mescolando, quindi coprire, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco dolce per 35-40 minuti circa. Le verdure devono cuocere, ma non disfarsi. Utilizzare le patate per capire quando il gurguglione è pronto perchè sono le verdure a più lunga cottura.
- A fine cottura regolare di sale. Lasciar riposare per almeno 10 minuti prima di servire.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Il gurguglione si conserva ottimamente per 2-3 giorni, ben coperto, in frigorifero. Gustarlo a temperatura ambiente o brevemente riscaldato in padella o nel microonde.