

Abbacchio “alla cacciatora”

Si taglia l’abbacchio e lo si mette in padella solo con olio, facendogli prima cedere poi riassorbire la parte liquida; quando ciò è avvenuto, si mette il sale, si aggiungono l’aglio e il rosmarino pestati, il peperoncino e l’aceto (che permetterà una maggiore digeribilità, in quanto stimolerà la secrezione dei succhi gastrici): a questo punto si fa finire di asciugare prima di spegnere il fuoco.

L’eventuale aggiunta del pepe comporta un aggravio delle funzioni digestive e della funzionalità epatica, controproducente nell’alimentazione di soggetti malati.

Questa preparazione è indicata in tutte quelle situazioni in cui si rende necessario un apporto nutrizionale di più immediata utilizzazione. Questo piatto è altrettanto valido quando si debba aumentare la quantità della carne, per una maggiore necessità proteica, nonché quando si debba difendere un bambino dalla presenza degli ossiuri o si voglia dare una quota importante di proteine della carne ad un soggetto affetto da sindrome depressiva.