

Pecora "allu cotturo"

Scritto da Lara Consalvi

La pecora "allo cotturo", o "alla cottora", è un'antica ricetta tipica della tradizione abruzzese, diffusa nelle zone di montagna, e anche nell'**Alta Valle del Velino** che storicamente faceva parte di questa regione fino al 1927 prendendone molte tradizioni e costumi.



La ricetta risale ai tempi dei pastori, quando durante il lungo cammino della transumanza verso il Tavoliere delle Puglie questi mangiavano le **pecore** azzoppate o che morivano di fatica cucinandole la sera in appositi paioli di ottone, detti appunto **cotturo** o **callaro**, retti da un treppiede e un gancio sopra il fuoco a legna.

Essendo la carne di **pecora** molto dura doveva bollire per diverse ore in modo da intenerirsi. Per insaporirla venivano inseriti tutti gli aromi e le erbe che i pastori trovavano in natura, quindi il timo, l'alloro, il rosmarino, la cipolla, il peperoncino.

Tradizione vuole che venga consumata in comune e intorno al fuoco, bagnando il pane duro nella pentola usata per la cottura.

Ingredienti per 4 persone

- **Pecora**
2 kg
- **Foglie di alloro**
3
- **Rosmarino**
2 rametti
- **Vino bianco**
3 litri
- **Cipolle**
3
- **Sedano**
2 coste
- **Carote**
3
- **Aglio**
6 spicchi
- **Prezzemolo tritato**
2 cucchiari
- **Salvia**
4 foglie
- **Patate**
2
- **Pomodori pelati**
2
- **Sugo di pomodoro**
1/4 litro
- **Peperoncino**
- **Sale**
q.b.

Preparazione

- Prendere una pentola di acciaio molto capiente, dove fare un soffritto con olio, aglio e cipolle sminuzzate.
- Una volta soffritti gli aromi, metterci la carne, profumata con l'alloro ed il rosmarino, quindi versare 1 litro di vino e di acqua, e infine portare a bollore, lasciando lessare la carne.. (Ricordarsi di schiumare il grasso in eccesso che man mano verrà espulso dalla carne, questa operazione è

Pecora "allu cotturo"

Scritto da Lara Consalvi

molto importante e va effettuata con cura, per sgrassare bene la pecora)

- Dopo circa un'ora e trenta minuti, eliminare tutta l'acqua di cottura, e riempire di nuovo la cottora con 2 litri di acqua e un litro di vino.
- profumare con la cipolla e l'aglio rimasti, le carote, il sedano, il prezzemolo, la salvia e il peperoncino, che nel frattempo saranno stati tagliati e sminuzzati.
- A questo punto salare e unire i pelati e il sugo di pomodoro. Mescolare più volte e far bollire per altre 3 ore.
- A circa trenta minuti dalla fine della cottura, inserire le patate tagliate in 4 pezzi.

Note

Il piatto va servito a mò di zuppa in ciotole capienti, accompagnato da pane casereccio da inzupparci dentro.

Ideale la cottura con paiolo di rame su fiamma viva a legna
Cipolle