Bucatini al ragù di pesce spada

LO SPICCHIO D'AGLIO

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **490Kcal** a porzione
- dificoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 trancio di pesce spada da 100 g circa
- 4 olive verdi
- 4 olive nere
- 4 filetti di acciughe o alici sott'olio
- 2 cucchiai d'olio extravergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 150 g di pomodorini in scatola conservati con succo di pomodoro
- sale
- origano
- 160 g di bucatini
- pepe

PREPARAZIONE

- Sciacquare il trancio di pesce spada sotto acqua corrente, togliere la pelle e, se presente, la lisca. Tagliarlo a piccoli cubetti di 1 cm di lato.
- Snocciolare le olive e spezzettarle grossolanamente.
- Scolare le acciughe dall'olio e tamponarle con carta da cucina per togliere il liquido in eccesso.
- In una capace padella mettere l'olio, gli spicchi d'aglio spellati e le acciughe. Accendere il fuoco e far soffriggere a fiamma vivace fintanto che l'aglio non si sarà ben dorato.
- Unire il pesce spada, mescolare e farlo dorare uniformemente.
- Aggiungere le olive e far cuocere per un paio di minuti mescolando di frequente, quindi unire i pomodorini con il loro succo di conservazione, un pizzico abbondante di sale, una manciata di origano, amalgamare bene gli ingredienti, lasciar riprendere il bollore, coprire e cuocere per 5 minuti a fiamma media.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla, e saltarla nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con una generosa macinata di pepe.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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