

# Pasta con pesce spada e zucchini

La **pasta con pesce spada e zucchini** è un primo piatto a base di pesce veloce da preparare, semplice, dal sapore inconfondibile. Preparata in primavera e in estate, quando il pesce spada e le zucchini sono nel pieno del loro sapore, è veramente deliziosa. Si può programmare anche per riciclare ritagli di pesce spada perchè lo si è rifilato per preparare spiedini o filetti.

La **pasta con pesce spada e zucchini** è ottima anche come pasta fredda. In tal caso lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Perfetta anche il giorno dopo!

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **470Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 100 g di zucchini
- 150 g di pesce spada
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 20 ml di vino bianco secco
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

## PREPARAZIONE

- Lavare le zucchini, tagliare le estremità e ridurle a julienne utilizzando una grattugia da verdure a fori grossi.
- Lavare il pesce spada e asciugarlo con carta da cucina. Togliere la pelle e le parti scure. Tagliarlo a cubetti di un centimetro di lato circa.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie, asciugarle e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- In una capace padella antiaderente mettere l'olio e il prezzemolo tritato, tenendone un po' da parte per decorare.
- Sbucciare l'aglio e spremere con l'apposito attrezzo direttamente nella padella. Mescolare.
- Accendere il fuoco sotto la padella e far dorare il trito mescolando. Farlo appena soffriggere a fiamma dolce facendo molta attenzione a che l'aglio non bruci altrimenti diventa amaro.
- Unire il pesce spada, sempre mescolando, e fargli prendere colore.
- Unire il vino e farlo sfumare, sempre mescolando.
- Unire le zucchini, un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe e far appassire per 2-3 minuti al massimo.
- Spegnerlo il fuoco e coprire.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con un filo d'olio a crudo e decorare con il prezzemolo tenuto da parte.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, caserecce, pasta riccia in genere.

## STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

