

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.

