

Pasta gallinella, piselli e zafferano

La **pasta gallinella piselli e zafferano** è un primo piatto di pesce tipicamente primaverile, in cui i piselli freschi, i cipollotti e lo zafferano in stimmi accompagnano il delicato sapore della gallinella, un pesce di mare molto comune nel Mediterraneo che ha carne bianca, saporita, adatta particolarmente per gli umidi, i sughetti o le zuppe di pesce.

La **pasta gallinella piselli e zafferano** è ottima preparata con i piselli freschi, ma se non si trovano si possono usare anche quelli surgelati. Le dosi sono le stesse indicate in ricetta e si possono utilizzare senza variazioni rispetto a quando indicato, salvo per il tempo di cottura che potrebbe essere di qualche minuto inferiore, soprattutto se si usano i pisellini.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**

INGREDIENTI

- 300 g di gallinella
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 cipollotti
- 1 cucchiaino di sale grosso per il brodo
- 1 l di acqua per il brodo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 150 g di piselli (peso sgranato)
- Pepe nero macinato al momento
- 1 pizzico di zafferano in stimmi
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

Sfilettare la gallinella

- Sciacquare bene la gallinella sotto acqua fresca corrente ed eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne aiutandosi con una forbice. Risciacquare di nuovo.
- Tagliare la testa e tenerla da parte.
- Sfilettare la gallinella incidendo sul dorso con un coltello molto affilato e seguendo la lisca centrale. Tenere da parte la lisca.
- Mettere i filetti ottenuti su un tagliere, quindi spellarli passando il coltello fra la polpa e la pelle.
- Tagliare i filetti ottenuti a tocchetti.
- Per vedere una guida passo passo su come sfilettare e spellare un pesce [clicca qui](#).

Preparare il brodo di pesce

- Lavare la carota, eliminare le estremità, ed affettarla nello spessore di 4-5 millimetri.
- Lavare il sedano e affettarlo nello stesso spessore della carota.
- Pulire i cipollotti, eliminando la parte con le radichette, sciacquarli, quindi affettare la parte verde e conservare quella bianca per la preparazione del sugo.
- Mettere in una capace pentola tutte le verdure, la lisca e la testa della gallinella, il sale grosso, quindi unire l'acqua.
- Mettere la pentola sul fuoco, coprire e portare a bollore.
- Appena bolle scoperchiare e lasciar cuocere a fiamma vivace per una mezz'ora. Il liquido deve dimezzare.
- Filtrare il brodo ottenuto con un colino a maglie fini e tenere da parte.

Per completare la preparazione

- Eliminare lo strato più esterno dei cipollotti e affettare la parte bianca nello spessore di un paio di millimetri al massimo.
- Mettere in una padella l'olio e i cipollotti. Portarla sul fuoco e farli dorare a fiamma media.
- Unire un pizzico di sale, qualche cucchiainata di brodo di pesce e cuocere per 5 minuti.
- Aggiungere i piselli, mescolare e lasciare che riprenda bollore.
- Unire una generosa macinata di pepe e un mestolo di brodo di pesce.
- Cuocere a fiamma dolce per 15 minuti, coperto. Aggiungere altro brodo se il fondo di cottura si asciuga troppo.
- Unire la gallinella, lo zafferano, un pizzico di sale, mescolare e cuocere per 5 minuti.
- A fine cottura assaggiare, regolare di sale, coprire e tenere da parte.



- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un 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 istante, girando di frequente.
- Servire immediatamente.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Mafalde, fusilli, reginette.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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