

Pasta al pesce spada affumicato

La **pasta al pesce spada affumicato** è un primo piatto semplicissimo da preparare, veloce e anche leggero. Si usa il pesce spada affumicato che si trova da acquistare in pescheria o al supermercato. Ha un'ottima resa e permette di gustare un primo di pesce con una spesa contenuta.

La **pasta al pesce spada affumicato** è ottima anche 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. Ottima anche il giorno dopo!

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 100 g di pesce spada affumicato
- 4 cipollotti
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 50 ml di Brodo vegetale
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Togliere dal pesce spada le parti scure e coriacee e tritarlo grossolanamente con la mezzaluna su un tagliere.
- Lavare i cipollotti, togliere le radichette e lo strato più esterno. Sciacquarli e affettarne finemente la parte bianca.
- Lavare il prezzemolo, tamponarlo con carta da cucina, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere i cipollotti in una capace padella assieme all'olio e farli dorare su fiamma media assieme ad un pizzico di sale.
- Aggiungere un pochino di brodo, una macinata di pepe e farli cuocere a fiamma dolce per 10 minuti.
- Trascorso il tempo di cottura alzare la fiamma, aggiungere il pesce spada e lasciarlo appena colorare, quindi spegnere 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, unendo il prezzemolo tritato.
- Servire immediatamente.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Mezze penne, fusilli, sedanini.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

