

Pasta pomodorini e scorfano

La **pasta pomodorini e scorfano** è un primo piatto a base di pesce, molto saporito e adatto al periodo estivo, quando troviamo i pomodorini nel pieno della loro maturazione. Se non siete abili nella pulizia dello scorfano, in genere in pescheria lo vendono già sfilettato.

La **pasta pomodorini e scorfano** può essere preparata anche come pasta fredda per essere gustata fuori casa. In tal caso preferire un formato di pasta corta, come i fusilli ad esempio, che raccolgono bene il condimento e tengono la cottura.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di pomodorini tipo Pachino
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di pane grattugiato
- 1 filetto di scorfano
- 50 ml di vino bianco secco
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e disporli in una pirofila unta con un filo d'olio, in un solo strato, con la parte tagliata rivolta verso l'alto.
- Condire con sale, pepe.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato.
- In una ciotola mescolare il trito assieme al pangrattato.
- Cospargere i pomodorini con il pangrattato aromatico, unire un filo d'olio e infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti.
- Nel frattempo lavare il filetto di scorfano e tamponarlo con carta da cucina.
- Mettere sul fuoco una padella con un filo d'olio, farlo scaldare e mettervi lo scorfano. Farlo colorare da entrambi i lati, quindi unire il vino.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 2-3 minuti, il tempo che evapori il vino. Spegnerlo, spezzettarlo grossolanamente e coprire.
- Quando i pomodorini sono pronti metterli in una ciotola assieme a tutto il fondo di cottura, unire il pesce, anch'esso con il suo fondo. Mescolare brevemente e coprire.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e metterla nella ciotola del condimento. Mescolare bene, impiattare e servire.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Linguine, spaghetti.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Questa pasta 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!