

Pasta al sugo di persico

INFORMAZIONI

- 4 persone
- 420Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 350 g di pesce persico in filetto
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 filetti di alice
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 400 g di Polpa di pomodoro a cubetti in scatola
- 20 g di olive nere taggiasche
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Brodo vegetale o di pesce, solo all'occorrenza
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Sciacquare il filetto di pesce persico sotto acqua fresca corrente, quindi tagliarlo a cubetti di circa un centimetro di lato.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Scolare i filetti di alice, tamponarli con carta da cucina e tagliarli grossolanamente.
- In una larga padella mettere l'olio, il trito di aglio e prezzemolo, le alici ed accendere il fuoco.
- Far soffriggere a fiamma dolce fintanto che l'aglio non si sarà appena dorato, togliere dal fuoco per qualche secondo per far raffreddare appena l'olio quindi unire il pomodoro a pezzi e le olive. Mescolare, unire un pizzico di sale e cuocere per 5 minuti a fiamma media per far restringere il sughetto.
- Unire i cubetti di persico e cuocerli a fiamma vivace finchè non prendono colore, quindi abbassare la fiamma, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, coprire e cuocere per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo unire qualche cucchiaino di brodo vegetale o brodo di pesce.
- Trascorso il tempo indicato spegnere il fuoco, regolare di sale e coprire.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla, e saltarla nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con una generosa macinata di pepe e decorando con foglie di prezzemolo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Strozzapreti, caserecce, garganelli

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

