

# Pasta triglie e olive nere

La **pasta triglie e olive nere** è un primo piatto a base di pesce con filettini di triglia, senza pomodoro, molto delicato e aromatico. Il contrasto con il sapore caratteristico delle olive nere è molto particolare. Utilizzare olive di qualità, come le Taggiasche.

La **pasta triglie e olive nere** può essere un ottimo piatto unico, seguito da un'insalata fresca di stagione, ma è anche un buon primo di apertura di una cena completa a base di pesce.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 4 triglie
- 1 scalogno
- 4 rametti di prezzemolo
- 4 olive nere
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- 50 ml di vino bianco secco
- 160 g di pasta
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Lavare le triglie sotto acqua fresca corrente, eliminare le interiora incidendo il dorso sotto le branchie ed estraendole. Eliminare le squame passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.
- Aprire le triglie a libro togliendo la testa, allargando l'incisione ventrale e rimuovendo la lisca e la coda. Sciacquare nuovamente, quindi togliere le spine rimaste imprigionate nella polpa aiutandosi con una pinzetta da cucina. Tagliarle a pezzetti di un paio di centimetri di larghezza.
- Fare molta attenzione in tutte le operazioni indicate, poiché le triglie sono un pesce piuttosto delicato e si rompono facilmente.
- Spellare lo scalogno e tritarlo molto finemente.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Snocciolare le olive e tagliarle in 3-4 parti.
- Mettere in una capace padella l'olio e lo scalogno, portarla sul fuoco e farlo dorare a fiamma media.
- Aggiungere i pezzetti di triglia e farli uniformemente colorire.
- Mescolando aggiungere un pizzico di sale, le olive e un cucchiaio di prezzemolo tritato.
- Unire il vino e farlo evaporare a fiamma vivace per 3-4 minuti.
- Spegnerne 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, una macinata di pepe e prezzemolo tritato.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Spaghetti, linguine, bucatini.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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

