

Pasta al pesce spada

La **pasta al pesce spada** è un primo piatto semplice e veloce da preparare, realizzato con pochi ingredienti pensati per mettere in risalto il sapore unico e inconfondibile dello spada.

La **pasta al pesce spada** in questa versione è insaporito con origano secco. Durante l'estate si può sostituire con origano fresco, oppure se preferite con aglio e prezzemolo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **488Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 100 g di pesce spada in trancio
- 6 olive nere
- 2 rametti di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Origano
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Sciacquare il trancio di pesce spada sotto acqua corrente e tamponarlo con carta da cucina.
- Togliere la pelle e, se presente, la lisca.
- Tagliarlo a piccoli cubetti di 1 cm di lato.
- Snocciolare le olive e spezzettarle grossolanamente.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- In una capace padella mettere l'olio e gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati. Accendere il fuoco e far soffriggere a fiamma vivace fintanto che l'aglio non si sarà ben dorato.
- Unire il pesce spada, mescolare e farlo dorare uniformemente.
- Aggiungere le olive, il prezzemolo tritato, una manciata di origano, un pizzico di sale ed una macinata di pepe.
- Proseguire la cottura a fiamma media per 3-4 minuti, fintanto che il pesce spada risulta uniformemente dorato. Non eccedere però nella cottura, altrimenti risulta secco.
- Spegnerlo 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.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Farfalle, fusilli, celentani, gramigna.

STAGIONE

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!

