

Pasta al sugo di moscardini

La **pasta al sugo di moscardini** è un primo piatto semplice da preparare, anche se il tempo di cottura è un po' lungo, ma una volta messo il sugo al fuoco ci si può dedicare ad altro perchè richiede davvero poche attenzioni. Si può anche preparare in anticipo e conservare qualche ora a temperatura ambiente, altrimenti per un giorno in frigorifero, ben coperto.

Il **sugo di moscardini** prende ottimo sapore se si utilizzano dei pomodori pelati eccellenti. Se li trovate provate il San Marzano Dell'Agro Sarnese Nocerino DOP: sono davvero eccezionali e faranno la differenza. I moscardini solitamente sono teneri, ma se volete avere la certezza congelateli per 48 in freezer prima di scongelarli e preparare il sugo.

Per la preparazione della **pasta al sugo di moscardini** serve un buon brodo di pesce. Potete prepararlo secondo la nostra ricetta base. In alternativa, se nello stesso pasto preparate anche cozze o vongole, va bene anche il liquido che rilasciano in cottura, ben decantato da eventuale sabbia.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 250 g di moscardini
- 200 g di pomodori pelati San Marzano
- 1 spicchio di aglio
- Mezzo cipolla bianca
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 50 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento
- 200 ml di Brodo di pesce
- 6 rametti di prezzemolo
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Innanzitutto procedere alla pulizia dei moscardini. Se hanno le interiora (spesso vengono venduti senza) occorre fare un'incisione sulla sacca, rivoltarla ed estrarle. Eliminare il becco posto fra i tentacoli, gli occhi e sciacquare bene. Staccare la pelle dalla testa. Tagliare la testa a listarelle e i tentacoli a pezzetti.
- Spezzettare i pelati e metterli in una ciotola, assieme al succo di pomodoro contenuto nel barattolo.
- Pelare aglio e cipolla, quindi tritare molto finemente entrambi.
- In una casseruola mettere l'olio e il trito. Portarla sul fuoco e far soffriggere a fiamma bassa, in modo da ottenere una leggera doratura.
- Alzare la fiamma, quindi aggiungere i moscardini.
- Fargli prendere colore mescolando con un cucchiaio di legno, quindi aggiungere il vino.
- Far sfumare la parte alcolica a fiamma media, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungere il pomodoro, una generosa macinata di pepe, il brodo di pesce, coprire e cuocere per 30 minuti a fiamma bassa.
- Mescolare di tanto in tanto e aggiungere un po' di brodo se il fondo si asciuga troppo, perché i moscardini devono cuocere in ambiente umido.
- Assaggiare per regolare di sale e per regolare la cottura.
- Se necessario, proseguire fintanto che i moscardini non sono teneri e il sugo saporito.
- A fine cottura aggiungere un trito di prezzemolo fatto al momento e valutare se unire brodo a seconda del gusto personale.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata.
- Scolarla e metterla in una ciotola assieme a metà sugo e un filo d'olio a crudo. Mescolare bene.
- Servire nei piatti aggiungendo altro sugo e prezzemolo tritato.
- Servire immediatamente.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Spaghetti, linguine.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre



AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se non avete modo di usare il brodo di pesce, sostituitelo con un brodo vegetale preparato con sedano, carota, cipolla e pepe in grani.