

Pasta al sugo di filetti di pesce

La **pasta al sugo di pesce** è un primo piatto condito con un sughetto preparato con filettini di pesce cotti nel pomodoro e poi spezzettati. Il tipo di cottura ne mantiene appieno sapore e tenerezza, non serve aggiungere tanto condimento e il sugo sarà senza spine. E' ideale anche per i bambini.

La **pasta al sugo di pesce** è ottima preparata con pasta di semola, ma anche con pasta all'uovo. L'ideale sono le linguine, ma vengono benissimo anche i tagliolini o la pasta corta. L'importante è che sia ben ruvida così il sugo attacca bene. Servirla con buon pane fresco... la scarpetta è d'obbligo!

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di orata o spigola o dentice in filetto
- 8 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 400 g di Polpa di pomodoro a cubetti
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 320 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare i filettini di pesce e togliere la pelle utilizzando un coltello liscio a lama sottile e flessibile.
- Passare sui filetti di pesce i polpastrelli in modo da sentire tutte le spine e toglierle con una pinzetta. Questa operazione è molto importante per non avere spine nel sugo.
- Mettere in un piattino i filetti così preparati, assieme a tutti i piccoli rimasugli.
- Selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle e tritarle finemente assieme all'aglio.
- In una capace padella mettere l'olio, il trito e farlo appena soffriggere a fiamma dolce facendo molta attenzione a che l'aglio non bruci.
- Unire il pomodoro a pezzi e mescolare bene. Aggiungere un pizzico di sale, una macinata di pepe, coprire e lasciar cuocere dolcemente per 10 minuti.
- Scoperchiare, mescolare bene, quindi adagiare i filettini di pesce sul sugo assieme a tutti i rimasugli. Prelevare un po' di pomodoro con un cucchiaino e coprire appena il pesce.
- Mettere il coperchio e cuocere a fiamma dolce per 10 minuti.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare e con un cucchiaino di legno mescolare e frantumare i filetti. Assaggiare per regolare di sale e spegnere il fuoco. Unire un filo d'olio a crudo 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

Linguine, spaghetti, tagliolini

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per preparare questo sugo si possono utilizzare filetti di orata, spigola o dentice, anche mescolati fra loro. Se vi piace il piccante, questo sugo si presta benissimo. Aggiungere peperoncino a piacere al pomodoro prima di aggiungere il pesce.

