

# Pasta con sugo alla pescatora

La **pasta con sugo alla pescatora** è un primo piatto light a base di pesce condito con un sugo di scorfano, cozze, vongole e pomodoro. E' davvero ricco e delizioso ed ottimo con formati di pasta lunghi come gli spaghetti, le linguine o i bucatini.

La preparazione della **pasta con sugo alla pescatora** è piuttosto veloce, ma per una perfetta riuscita è bene tenere a bagno le vongole in acqua salata per almeno un paio di ore, in modo che perdano la sabbia contenuta all'interno.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **480Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 100 g di scorfano
- 200 g di vongole
- 200 g di cozze
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 200 g di Polpa di pomodoro a cubetti o passata di pomodoro
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

## PREPARAZIONE

- Sciacquare brevemente lo scorfano, quindi controllare che non ci siano spine e, nel caso, eliminarle. Tagliarlo in grossi pezzi.
- Lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente e metterle in una capace casseruola.
- Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso strattinandolo con la lama di un coltello.
- Mettere vongole e cozze in una casseruola senza acqua e senza alcun condimento, scegliendone una molto capace (cuocendo si apriranno aumentando lo spazio occupato) e portarle sul fuoco a fiamma vivace ed attendere che si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- Quando sono pronte sgusciarle lasciandone qualcuna intera per decorare e filtrare il liquido di cottura prelevando quello superficiale, lasciando quindi le impurità sul fondo della casseruola.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme allo spicchio d'aglio spellato.
- In una capace padella mettere l'olio, il trito e farlo soffriggere pochi istanti a fiamma dolce facendo molta attenzione a che l'aglio non bruci.
- Unire i pezzi di scorfano e farli colorire per un minuto da un lato, quindi girarli e far prendere colore anche dall'altro lato.
- Unire il pomodoro, mescolare delicatamente, quindi unire un po' di acqua di cottura dei molluschi e cuocere per 8 minuti a fiamma bassa, coperto.
- Trascorso il tempo indicato unire le cozze e le vongole, una generosa macinata di pepe, mescolare, e unire altra acqua di cottura in modo tale che il sugo risulti un po' acquoso. Regolare di sale e spegnere.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata tenendola piuttosto al dente e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Mescolare e terminare la cottura della pasta scolata nella padella del condimento a fiamma vivace. Il sugo deve rapprendersi e attaccarsi bene alla pasta.
- Servire con un filo d'olio a crudo.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Spaghetti, linguine

## STAGIONE

Aprile, maggio, giugno, luglio, agosto



## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Questo piatto è ottimo anche per riciclare cozze e vongole avanzate d altre ricette, come ad esempio un [antipasto cozze e vongole](#) o [cozze e vongole al prezzemolo](#).