

Pasta al sugo di pesce

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 gallinella
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 g di Polpa di pomodoro a cubetti in scatola
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Brodo di pesce o vegetale, solo all'occorrenza
- 160 g di pasta



PREPARAZIONE

- Sciacquare bene la gallinella sotto acqua fresca corrente ed eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Tagliare le pinne aiutandosi con una forbice.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- In una larga padella mettere l'olio, il trito di aglio e prezzemolo ed accendere il fuoco.
- Far soffriggere a fiamma dolce fintanto che l'aglio non si sarà appena dorato, togliere dal fuoco per qualche secondo per far raffreddare appena l'olio quindi unire il pomodoro a pezzi. Mescolare, unire un pizzico di sale e cuocere per 5 minuti a fiamma media per far restringere il sughetto.
- Unire la gallinella, cuocerla a fiamma vivace 3-4 minuti per lato, girandola molto delicatamente, quindi abbassare la fiamma, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, coprire e cuocere per 20 minuti circa, girandola di tanto in tanto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo unire qualche cucchiaino di brodo vegetale o brodo di pesce.
- Trascorso il tempo indicato spegnere il fuoco, togliere il pesce, metterlo su un piatto e spinarlo per selezionarne la polpa.
- Rimettere la polpa nel sughetto di pomodoro e mescolare bene per amalgamare. Regolare di sale.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla, e saltarla nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con una generosa macinata di pepe.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Calamarata, spaghetti, linguine, bucatini.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre

AUTORE

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