

Pasta al sugo di triglie

La **pasta al sugo di triglie** è un primo piatto a base di pesce dal sapore unico e particolare, come quello che solo un pesce come la triglia sa dare.

La **pasta al sugo di triglie** è speciale se preparata con triglie molto fresche, da sfilettare alla perfezione, e olive di ottima qualità.

INFORMAZIONI

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

INGREDIENTI

- 4 triglie
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 6 olive nere toste
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 300 g di Polpa di pomodoro a cubetti
- Sale
- Zucchero
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare le triglie sotto acqua fresca corrente, eliminare le interiora incidendo il dorso sotto le branchie ed estraendole. Eliminare le squame passando il coltello dalla coda verso la testa. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente.
- Aprire le triglie a libro togliendo la testa, allargando l'incisione ventrale e rimuovendo la lisca e la coda. Sciacquare nuovamente, quindi togliere le spine rimaste imprigionate nella polpa aiutandosi con una pinzetta da cucina. Tagliarle a pezzetti di un paio di centimetri di larghezza.
- Fare molta attenzione in tutte le operazioni indicate, poiché le triglie sono un pesce piuttosto delicato si rompono facilmente.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Snocciolare le olive.
- In una larga padella mettere l'olio, il trito di aglio e prezzemolo ed accendere il fuoco.
- Far appena soffriggere a fiamma dolce, togliere dal fuoco per qualche secondo per far raffreddare appena l'olio quindi unire il pomodoro a pezzi. Mescolare, unire le olive, un pizzico di sale, uno di zucchero e cuocere per 5 minuti a fiamma media per far restringere il sughetto.
- Alzare la fiamma, unire le triglie e cuocerle a fiamma media per 2-3 minuti. Abbassare la fiamma e cuocere per 5 minuti coperto.
- Spegnerne il fuoco, regolare di sale 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 con un filo d'olio a crudo ed una macinata di pepe.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Spaghetti, linguine, calamarata, maccheroni.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

