

# Pasta triglie e cipolle

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **500Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**

## INGREDIENTI

- 160 g di pasta
- 4 triglie
- Mezzo costa di sedano
- Mezzo carota
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 100 g di pomodorini
- 4 rametti di prezzemolo
- 250 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 50 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento



## 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 sedano e la carota e tritarli finemente.
- Sbucciare la cipolla e tagliarla a spicchietti.
- Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- In una capace padella mettere l'olio, la carota ed il sedano, portare sul fuoco e far rosolare a fiamma media per 2-3 minuti, quindi unire mezzo mestolo di brodo vegetale, coprire e proseguire la cottura per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto ed aggiungendo altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Unire le cipolle, mescolare bene, lasciare che diventino belle lucide, quindi unire un mestolo di brodo vegetale e cuocere per altri 5 minuti coperto.
- Unire i pomodorini, un cucchiaino di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e proseguire la cottura per altri 5 minuti coperto, sempre controllando di tanto in tanto ed aggiungendo brodo se fosse necessario.
- Scoperchiare, unire le triglie, fargli prendere colore, quindi unire il vino bianco.
- Far cuocere a fiamma vivace, scoperto, per 5 minuti, quindi spegnere e regolare di sale.
- 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, una macinata di pepe e prezzemolo tritato.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, penne, mezze penne, caserecce.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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