



PASTA

Pasta allo sgombro e pomodorini



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

670K

NOTE

INGREDIENTI

320 g di Bavette

500 g di filetti di Sgombro

400 g di Pomodorini

1 spicchio di Aglio

1 ciuffetto di Erba cipollina

10 cl di Vino bianco secco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Riducete i filetti di sgombro a pezzetti regolari. Trasferite pesce e pomodorini in due ciotole separate.

- Fate soffriggere l'aglio in una padella capiente, tipo wok, con un filo di olio per 1-2 minuti a fuoco basso. Alzate la fiamma, aggiungete i pomodorini, salate e lasciateli cuocere per un paio di minuti, in modo che si coloriscano ma senza scurire. Spegnete e tenete in caldo.
- In una seconda padella fate rosolare lo sgombro con un filo di olio, per 3-4 minuti a fiamma abbastanza vivace, girandolo delicatamente con una spatola perché non si rompa; sfumate con il vino, poi unite un pizzico di sale e pepe e trasferite il pesce nella padella con i pomodorini.
- Nel frattempo lessate la pasta e scolatela bene al dente. Versatela nella padella con il sugo, che avrete rimesso sul fuoco, e fate saltare con attenzione per pochi istanti a fiamma vivace. Cospargete con erba cipollina tagliuzzata e servite subito.

Carla Marchetti