

PRIMI PIATTI

Mezze maniche con la spigola

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 12 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

MEZZE MANICHE 400 gr

SPIGOLA 300g l'una - 2

POMODORINI 20

SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

VINO BIANCO ¼ bicchieri

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

Le mezze maniche con la spigola sono un primo piatto leggero e gustoso. Un piatto per gli amanti della cucina di mare, la spigola, reperibilissima in qualsiasi supermercato, diventa la protagonista insieme alla pasta di questa delizia.

Piccoli accorgimenti nella preparazione di questo primo piatto lo faranno diventare ancora più buono, come per esempio l'utilizzo di brodo di pesce realizzato con le lisce della spigola che conferirà al piatto ancora più sapore.

Un piatto perfetto per fare bella figura se avete organizzato una cena con amici o parenti.

PREPARAZIONE

1 Per preparare le mezze maniche con la spigola dovrete come prima cosa occuparvi del brodo che sarà il vero tocco da chef di tutta la ricetta. Sfilettate le spigole conservando da parte sia la testa che la lisca, se non siete tanto abituati a procedere con questa operazione, fatelo fare al vostro pescivendolo anche se questa sarebbe la ricetta ideale per mettervi alla prova dato che i filetti non dovranno essere serviti interi ma serviranno per realizzare il sugo.

2 Scaldare in una bella padella un giro d'olio extravergine d'oliva e aggiungete uno spicchio d'aglio in camicia e solo i gambi di un bel ciuffo di prezzemolo, le foglie vi serviranno successivamente per insaporire il piatto utilizzate a crudo.

Aggiungete alla padella gli scarti del pesce ovvero le teste e le lisce e fate tostare il tutto per un paio di minuti.

3 Sfumante con mezzo bicchiere di vino bianco mantenendo la fiamma alta cosicchè l'alcol contenuto nel vino possa evaporare molto velocemente. Aggiungete anche quattro pomodorini tagliati a metà, il sale e un bicchiere d'acqua, dovrà formarsi un bel guazzetto.

Lasciate cuocere il tutto per una ventina di minuti cosicchè il brodo possa insaporirsi per bene.

4 Al termine di questo tempo filtrate il brodo attraverso un colino e schiacciando ben bene tutti gli ingredienti che rimangono nel colino stesso.

5 In una nuova padella fate scaldare un altro giro d'olio extravergine d'oliva e quando sarà ben caldo aggiungete una quindicina di pomodori tagliati a metà. Aggiungete un mestolino di brodo di pesce e lasciate cuocere a fiamma molto vivace, quindi unite anche i filetti delle spigole tagliati a pezzi e lasciate cuocere il sugo per una quindicina di minuti con successive aggiunte di brodo di pesce e regolando il tutto di sale.

6 Mentre il sugo cuoce mettete sul fuoco una pentola colma d'acqua e quando questa

spiccherà bollire, aggiungete il sale grosso e tuffate la pasta che dovrà cuocere molto al dente (un paio di minuti in meno rispetto al tempo indicato sulla confezione).

- 7 Scolate le mezze maniche e trasferitele nella padella con il sugo dove termineranno la loro cottura con l'aggiunta di un mestolino dell'acqua nella quale hanno cotto e altro brodo di pesce per insaporire.

Aggiungete del prezzemolo tritato solo verso la fine della cottura.

- 8 Al termine della cottura della pasta potrete servirla con una bella spolverata di prezzemolo tritato ed un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo.