

PRIMI PIATTI

Sedani con sugo di trota salmonata

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Volete gustare un piatto di pasta senza sentirvi poi appesantiti a causa di un sugo troppo pesante ed indigesto? Noi vi consigliamo di alleggerire tutto con questo sugo realizzato con un pesce leggero ma gustoso ovvero la trota salmonata. I nostri sedani con sugo di trota salmonata sono buonissimi e decisamente semplici da fare! Provateli e non ve ne pentirete affatto.

Cosa vi serve? Dei pomodori saporiti, filetti di trota salmonata e pasta, del formato che preferite...forza, ai fornelli!

INGREDIENTI

SEDANI RIGATI 400 gr

POMODORI 4

TROTA SALMONATA 300 gr

CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaio da tavola

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiari da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Prendete i filetti di trota salmonata ed assicuratevi di rimuovere tutte le lisce. Togliere anche la pelle e tagliarli a bocconcini.



- 2 Lavate i pomodori e praticate un'incisione a X sul fondo di ciascuno, quindi sbollentateli in acqua bollente per un minuto.



3 Scolateli e passateli in acqua molto fredda, quindi spellateli ed affettateli.





- 4 Scaldate un generoso giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, possibilmente in ferro e fatevi soffriggere uno spicchio d'aglio in camicia.





5 Unite anche i pomodori e lasciate cuocere a fiamma vivace.



6 Nel frattempo portate a bollire una pentola d'acqua, salatela e tuffatevi i sedani.



7 Unite i capperi già dissalati al sugo e preparatevi un ciuffo di prezzemolo tritato.



8 Togliete lo spicchio d'aglio dalla padella e unite i bocconcini di pesce ed il prezzemolo tritato; lasciate insaporire.

Successivamente ammorbidite il sugo con un mestolo dell'acqua di cottura della pasta.





9 Scolate i sedani al dente e passateli in padella con il sugo; mantecate bene. Cospargete con altro prezzemolo fresco tritato.





10 Servite la pasta ben calda con un altro po' di prezzemolo ed un filo d'olio a crudo.

