

PRIMI PIATTI

Farfalle con pesce bandiera

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

FARFALLE 400 gr
PESCE SPATOLA 300 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 8
cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 3
CIPOLLE ½
PEPERONI GIALLI 1
MELANZANA STRIATA 1
PANGRATTATO 80 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Fate scaldare in una padella 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva con due spicchi d'aglio in camicia.

Quando l'aglio inizierà a sfrigolare, unite il filetto di pesce bandiera in modo tale che la pelle sia a diretto contatto con il fondo della padella.



- 2 Aiutandovi con un cucchiaio ed inclinando la padella, raccogliete l'olio di cottura e distribuitelo sul lato superiore del pesce; continuate con questa operazione fino a che la polpa non cambi colore diventando d'un bianco opaco.



- 3 Prelevate il filetto dalla padella e conservatelo al caldo.

A questo punto scaldate altri 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva e fatevi soffriggere la

cipolla affettata finemente.

Unite alla padella anche le melanzane ed i peperoni preventivamente lavati e tagliati a cubetti non troppo grossi.



- 4 Lasciate cuocere le verdure per circa 30 minuti o fino a quando risulteranno ben appassite e morbide.

Unite alla padella con le verdure il pangrattato con l'aglio ed il prezzemolo tritato.

Tagliate il pesce a pezzettini ed unite anch'esso alla padella e fate saltare brevemente il tutto.

Lessate le farfalle al dente, scolatele e trasferitele nella padella con il condimento.



5 Saltate brevemente la pasta e servitela immediatamente.