

PRIMI PIATTI

Mezze penne con ombrina e zucchine

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Abbinare pesce e verdure? Sì che si può, anzi si deve!
Ne nasce in questo modo un mix di sapori davvero eccellente. Ecco allora per voi un primo piatto facile da fare e dal gusto eccellente: mezzepenne con ombrina e zucchine. Questa preparazione non è per nulla complicata, vi servirà solo un po' di manualità nel pulire il pesce, ma qualora non vogliate farlo potete chiedere al vostro pescivendolo di fiducia di sfilettarlo. Se amate questo genere di abbinamenti provate anche quest'altra ricetta: [risotto con gamberetti](#) e zucchine!

INGREDIENTI

MEZZE PENNE 400 gr

OMBRINA filetti - 2

ZUCCHINE 4

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

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

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Scaldate un giro d'olio extravergine in una padella insieme ad uno spicchio d'aglio.





2 Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele in quarti, rimuovete la parte di polpa più secca e tagliate il resto a tocchetti.



3 Quando l'olio è caldo, aggiungete le zucchine in padella e lasciate rosolare.



- 4 Nel frattempo, rimuovete la pelle dal filetto di ombrina ed eventuali lisce rimaste; quindi tagliate la polpa a bocconcini ed aggiungete in padella. Regolate di sale.





- 5 Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e portate a bollore. Quando l'acqua bolle, salate e tuffate la pasta lasciandola cuocere al dente.



6 Legate il sugo con poca acqua di cottura della pasta e mescolate.



7 Scolate la pasta e passatela in padella con il sugo. Mescolate per amalgamare il tutto.



8 Aggiungete un po' di prezzemolo tritato e del peperoncino (se vi piace) e mescolate.





9 Servite le mezze penne ancora ben calde con un filo d'olio a crudo.

