

PRIMI PIATTI

Spaghetti allo sgombro

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **10 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Gli spaghetti allo sgombro sono un buon compromesso quando hai voglia di un sugo di pesce ma di pesce fresco nemmeno l'ombra! Sicuramente la prima cosa che viene in mente è di preparare un ottimo sugo di tonno (sempre in scatola), ma se volete variare un po' o se preferite un sapore un po' più deciso potete tranquillamente utilizzare lo sgombro.

Un piatto molto equilibrato, con la presenza dello sgombro potrete tranquillamente considerarlo un piatto unico perfetto per un pranzo veloce o per quando tornate a casa la sera ed avete pochissimo tempo per mettere in tavola qualcosa di edibile.

Facilissimo da realizzare questo piatto è perfetto anche per tutti gli studenti fuori sede, potrete lasciare i vostri amici davvero di stucco!

INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr

SGOMBRO IN SCATOLA 400 gr

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

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 2

PASSATA DI POMODORO 250 gr

SALE NERO (HAWAII)

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare gli spaghetti allo sgombro avrete bisogno di veramente pochissimo tempo per cui mettete subito sul fuoco la pentola con l'acqua per la pasta perchè il sugo si preparerà nel tempo di cottura della pasta stessa.

Mettete sul fuoco moderato anche una padella piuttosto capiente con un giro d'olio extravergine d'oliva.

A parte schiacciate uno spicchio d'aglio, sbucciatelo, unitelo all'olio e lasciate che inizi a soffriggere.



- 2** Per insaporire ulteriormente la preparazione aggiungete al soffritto le acciughe sottolio. Dovrete fare in modo che queste si sciolgano nell'olio del soffritto mescolando e schiacciando con il cucchiaio di legno. In questa fase mantenete il fuoco a intensità moderata per evitare che gli ingredienti si brucino.





- 3** E' il momento di aggiungere lo sgombro in scatola ben scolato dal liquido di governo e leggermente sminuzzato. Fate in modo che s'insaporisca in padella con il soffritto e con un cucchiaio di legno schiacciatelo per sminuzzarlo per bene.

Lasciate insaporire il tutto per un paio di minuti.



- 4** Togliete, ora, l'aglio e aggiungete la passata di pomodoro, mescolate bene e aggiungete poca acqua per diluire il sugo e per permettergli di cuocere per una decina di minuti.

Insaporite il sugo con del sale e del pepe e lasciate che cuocia, sarà pronto quando si sarà ridotto leggermente.





5 L'acqua per la pasta avrà spiccato bollore, quindi aggiungete il sale grosso e gli spaghetti che dovranno cuocere al dente e insaporirsi per un minutino nel sugo.





- 6 Tritate il prezzemolo al coltello. Per questo tipo di preparazione prediligete il prezzemolo fresco piuttosto che quello congelato o secco poiché conferirà al piatto una freschezza e un aroma altrimenti difficile da ritrovare.



- 7 Scolate gli spaghetti al dente e trasferiteli direttamente nel sugo e mescolate bene per condirli. Ultimate il piatto con una spolverata di prezzemolo fresco e mescolate ancora.





8 Servite gli spaghetti allo sgombro aggiungendo a piacere dell'altro prezzemolo tritato fresco, dei fiocchi di sale e un bel giro d'olio extravergine d'oliva.





CONSIGLIO

Posso utilizzare altri formati di pasta?

Certo che si! Puoi usare il formato di pasta che preferisci, noi consigliamo comunque una pasta lunga. Se preferite potete usare anche della pasta fresca.

Interessante questo modo di preparare un piatto delizioso con un prodotto non proprio d'elite come lo sgombro in scatola!

Ciao, si abbiamo pensato che non sempre si ha del pesce fresco a casa e lo sgombro in scatola mangiato da solo è proprio un po' difficile da farsi piacere. Pensiamo che questa ricetta possa nobilitare lo sgombro in scatola e risolvere tanti problemi di consumo di pesce. Senza dimenticare che a chi proprio non piace lo sgombro è possibile sostituire con del tonno in scatola.