

PRIMI PIATTI

## Penne al sugo di merluzzo

---



Se avete voglia di realizzare un primo piatto semplice ma gustoso a base di pesce, le **penne al sugo di merluzzo** sono proprio perfette per voi. La carne delicata di questo pesce infatti si sposa benissimo ad accompagnare la pasta, le olive e i pomodorini poi si legano in maniera perfetta ad esso.

Le penne al sugo di merluzzo sono davvero molto semplici da fare e anche molto veloci in quanto a differenza dei condimenti a base di carne, richiedono un tempo molto breve di cottura, poiché uno più lungo ne asciugerebbe troppo le fibre con la conseguenza di risultare rigido e stopposo.

Anche se si può fare con quello surgelato, vi consigliamo di utilizzare il [merluzzo](#) fresco perché rilascerà nel vostro piatto un delizioso profumo di mare.

Il pesce fresco lo si riconosce innanzitutto dalla vista, la sua pelle deve risultare lucida e dai colori vividi e lucenti, gli occhi non devono essere opachi e le branchie di un bel rosso vivo. Anche olfattivamente potete riconoscerne la freschezza, al naso deve risultare un buon odore e nessun odore di ammoniacca.

Il merluzzo poi fa anche molto bene perché è un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico e vitamine del gruppo B.

Il merluzzo inoltre assume diversi nomi in base anche a dove viene pescato e alla varietà della specie, spesso potrete infatti trovarlo come nasello e se messo sotto sale diventa baccalà.

La sua carne è bianca e pregiata, è molto leggero e quindi adatto a tutti i tipi di alimentazione. Di questo pesce si può consumare anche il fegato che è ricco di vitamina D, un vero e proprio alleato per l'organismo.

La ricetta che qui vi proponiamo è adatta a tutta la famiglia e vedrete che successo sulle vostre tavole!

Se amate poi questo genere di piatti, ecco altre ricette di pesce per fare primi golosi:

[linguine alla puttanesca con pesce spada](#)  
[paccheri con pesce spada e gamberetti](#)

Mentre se lo amate in modo particolare provate anche queste altre ricette con il merluzzo:

[trancio di merluzzo con pomodorini e olive](#)  
[merluzzo in crosta di zucchine](#)

## INGREDIENTI

PENNE 360 gr  
FILETTI DI MERLUZZO anche congelato -  
300 gr  
POLPA DI POMODORO 600 gr  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaino da  
tavola  
OLIVE NERE SNOCCIOLATE 40 gr  
ORIGANO SECCO  
BASILICO  
PREZZEMOLO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
PEPERONCINO 1 pizzico  
SALE

# PREPARAZIONE

**1** Quando volete realizzare la ricetta delle penne al sugo di merluzzo per prima cosa fate soffriggere in olio extra vergine di oliva uno spicchio di aglio e dopo un paio di minuti aggiungete anche la polpa di pomodoro frullata ma andrà bene anche una passata, mettete anche un po' di peperoncino se vi piace e proseguite la cottura a fuoco vivace, stando attenti a non bruciare l'aglio, mescolando di tanto in tanto.

Se dovesse sobollire troppo, mettete un coperchio o un paraschizzi.





**2** Trascorsi una decina di minuti e quando il sughetto sarà un po' più denso, adagiate il merluzzo fatto a tranci e aggiungete le olive nere, i capperi, l'origano secco e il prezzemolo, il basilico e il sale. Continuate la cottura a fiamma bassa e nel frattempo dedicatevi alla pasta.







**3** Tuffate a questo punto in acqua salata le penne. Se non vi piacciono le penne potete utilizzare qualunque altro formato di pasta a vostra scelta, con questo condimento ci stanno bene un po' tutti i formati.





- 4 Togliete l'aglio dal sugo e trasferite la pasta cotta. Mescolate per amalgamare tutti i sapori.

Utilizzate del basilico fresco per guarnire.

Impiattate e portate a tavola.

Buon appetito!



