

PRIMI PIATTI

Pennette al salmone

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

PENNETTE 400 gr

SALMONE FRESCO 300 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

CIPOLLOTTI 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

POMODORI 4

VINO BIANCO ½ bicchieri

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

Le pennette al salmone fresco costituiscono un'ottima soluzione per risolvere una cena estiva tra amici o per portare in tavola un piatto gustoso ma leggero. Soprattutto in estate, quando il caldo inizia a farsi sentire, questo piatto potrà soddisfare il vostro gusto senza appesantirvi.

Cosa vi serve? Niente più che pochi ingredienti tra i quali ovviamente del salmone fresco e della buona pasta, noi abbiamo usato le pennette ma voi potrete usare il formato di pasta che più preferite.

PREPARAZIONE

1 Per preparare le pennette al salmone fresco dovrete partire dal soffritto: dovrete tritare lo spicchio d'aglio e gli odori ovvero il prezzemolo ed il cipollotto, in questo modo avrete una buona base aromatica per garantirvi un condimento con i fiocchi.

Nel frattempo mettete sul fuoco al massimo della potenza una pentola colma d'acqua e attendete che spicchi bollore.

Dedicatevi, quindi, ai pomodori i quali dovranno essere lavati, tagliati in spicchi e ai quali dovrete togliere i semi con l'acqua di vegetazione conservando soltanto la polpa.

Tagliate la polpa dei pomodori a cubetti e mettete da parte.

2 Prendete il filetto di salmone che dovrà assolutamente essere privo di spine e di pelle e cubettatelo.

Ora dovrete far scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una bella padella, aggiungete il trito di odori, ovvero aglio, prezzemolo e cipollotto e fate soffriggere a fuoco vivace.

3 Quando le verdure soffriggono vivacemente e iniziano ad amorbidirsi, aggiungete i cubetti di salmone e fateli rosolare. Il salmone sarà rosolato quando avrà cambiato il suo colore da un rosa vivace a un rosa più pallido ed opaco.

Quando il colore del salmone sarà cambiato in modo uniforme, potrete sfumare con il vino bianco. Durante questa operazione dovrete mantenere il fuoco molto vivace in modo tale che la parte alcolica del vino possa evaporare molto velocemente lasciando in padella solo la parte aromatica del vino.

4 Non appena il vino sarà sufficientemente sfumato, potrete aggiungere i pomodori a

cubetti. Lasciate cuocere a fiamma moderata in attesa che la pasta sia pronta.

5 Nel frattempo l'acqua per la pasta sarà a bollore, aggiungete del sale grosso e tuffate le pennette che dovranno cuocere al dente. Quando la pasta sarà pronta, scolatela e trasferitela immediatamente nella padella con il condimento al salmone.

Mescolate bene affinché la pasta risulti ben condita. Servite le pennette al salmone distribuendo, a piacere, del prezzemolo fresco tritato e un filo d'olio extravergine a crudo.