

SALSE E SUGHI

## Sugo di pesce

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Se ami i grandi classici come gli [Spaghetti ai frutti di mare](#) o gli intramontabili [Spaghetti con le vongole](#), adorerai la consistenza avvolgente di questo **sugo di pesce**. La sua versatilità è incredibile: puoi usarlo per condire formati lunghi, ma è anche la base perfetta per preparare delle sontuose [Lasagne di mare](#) o le più rapide [Lasagne di pesce veloci](#).

Spesso ci si chiede quali siano i **segreti per un buon sugo di pesce**: la risposta sta nella varietà. A differenza di una specifica [Pasta con calamari e gamberi](#), qui i sapori si mescolano creando un gusto complesso. È ottimo anche per arricchire un [Cous cous di pesce](#). Se sei in cerca di ispirazione per le

feste, dai un'occhiata anche a questi speciali su [5 ragù di pesce per la Vigilia di Natale](#) o ai [4 primi di crostacei per il pranzo di Natale](#).

## INGREDIENTI PER UN BUON SUGO DI PESCE MISTO

CODE DI GAMBERI 14

CANOCCHIE 6

FILETTI DI ACCIUGHE fresche o sott'olio - 6

FILETTO DI PESCE persico o merluzzo - 100 gr

POMODORI DA SUGO o 300 g. di pomodori pelati - 4

SCALOGNO 2

VINO BIANCO SECCO ½ bicchieri

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

PEPERONCINO facoltativo - ½

PREZZEMOLO TRITATO FRESCO

SALE

PEPE

## COME FARE IL RAGÙ DI PESCE

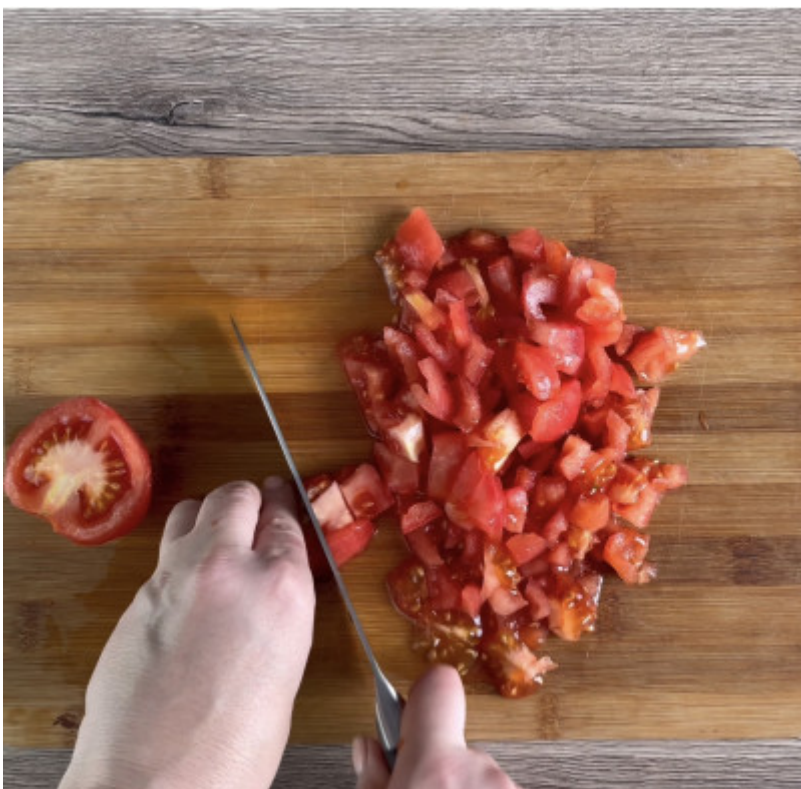
- 1 Prepara tutto il pesce sul piano di lavoro. Taglia il filetto di persico (o merluzzo) a cubetti regolari. Pulisci le canocchie togliendo le zampette laterali e incidendo il dorso con le forbici. Pulisci le alici aprendole a libro ed elimina il filo intestinale dalle code di gambero (rimuovi il carapace o lascialo se preferisci, ma lavale bene).





- 2 Lava i pomodori, sbucciali (se vuoi fare prima sbollentali 30 secondi) e tagliali a cubetti, conservando anche i semi che danno sapore. Trita finemente la cipolla (o scalogno) e tieni pronti gli spicchi d'aglio.







**3** In una padella larga e capiente versa abbondante olio extravergine. Aggiungi il trito di cipolla, gli spicchi d'aglio e il peperoncino.

Accendi la fiamma vivace e fai rosolare per 3-4 minuti, mescolando spesso per non far bruciare l'aglio.





- 4 Abbassa leggermente la fiamma e aggiungi la dadolata di pomodori freschi al soffritto. Insaporisci con sale e pepe. Lascia cuocere il pomodoro a fiamma medio-bassa per circa 15 minuti. I pomodori devono appassire e iniziare a formare una salsa.







**5** Quando il pomodoro è quasi cotto, è il momento di unire il pesce. Aggiungi in padella tutto insieme: canocchie, dadini di persico, alici e code di gambero.

Mescola delicatamente con un cucchiaino di legno per distribuire il pesce nel sugo e farlo insaporire bene.

Alza la fiamma e versa il mezzo bicchiere di vino bianco. Lascia evaporare bene la parte

alcolica per qualche minuto.





**6** Aggiungi il prezzemolo fresco tritato. Abbassa la fiamma e continua la cottura per altri 10-15 minuti.

Il sugo è pronto quando il fondo di cottura si è ben ritirato e amalgamato e il pesce è cotto. Spegni e usa il sugo per condire la pasta o servilo con pane abbrustolito.





## IDEE ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** Il sugo è naturalmente privo di glutine; assicurati solo di abbinarlo a una pasta gluten-free di mais o riso e di non contaminare il tagliere.

**Versione light:** Riduci la quantità di olio nel soffritto iniziale e usa una padella antiaderente di pietra; il sapore del pesce e del pomodoro fresco basteranno a dare gusto.

**L'idea in bianco:** Se non ami il pomodoro, puoi realizzare lo stesso procedimento "in bianco",

sfumando con più vino e aggiungendo un mestolo di acqua di cottura della pasta per creare la crema.

**L'idea WOW:** Aggiungi un pizzico di zafferano sciolto in poca acqua calda a fine cottura: donerà un colore dorato e un aroma che si sposa divinamente con gamberi e canocchie.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Non stracuocere il pesce! I cubetti di persico e i gamberi cuociono in pochissimi minuti. Aggiungili solo quando il pomodoro è quasi pronto, altrimenti diventeranno gommosi.

**Lo sfizio in più:** Al posto del formaggio (che sul pesce è sconsigliato), spolvera il piatto finito con della "muddica atturrata" (pangrattato tostato in padella con un filo d'olio e scorza di limone).

**L'idea per i bambini:** Per i più piccoli, pulisci meticolosamente il pesce eliminando carapaci, teste e lisce prima di metterlo nel sugo, oppure frulla una parte del condimento per nascondere i "pezzi" di verdura.

**Idea antispreco:** Non buttare le teste dei gamberi e gli scarti delle canocchie! Falli bollire in un pentolino con acqua, sedano e carota per 20 minuti: otterrai un fumetto (brodo di pesce) concentrato, perfetto per allungare il sugo se si asciuga troppo o per fare un risotto il giorno dopo.

## COME SI CONSERVA IL SUGO DI PESCE

Il Sugo di pesce può essere conservato in frigorifero, chiuso in un contenitore ermetico, per massimo 1 giorno.

**Se hai utilizzato pesce fresco (non scongelato), puoi congelarlo:** riempi il contenitore lasciando un paio di centimetri dal bordo perché i liquidi si espandono ghiacciando. In freezer dura fino a 6 mesi.