

SALSE E SUGHI

## Sugo di pesce

---

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Il sugo di pesce è un condimento tradizionale della cucina italiana. Una ricetta a base di pesce e pomodoro che si usa, solitamente, per condire la pasta o il riso. Si tratta di una ricetta tipica della cucina mediterranea, che esalta il sapore del mare con ingredienti semplici e genuini. Il sugo di pesce può essere preparato con diversi tipi di pesce, a seconda della disponibilità e delle preferenze. La nostra ricetta prevede un sugo di pesce cucinato con canocchie, code di gambero, alici, un po' di persico o merluzzo che serve a legare insieme il tutto. Una dadolata di pomodori freschi rende questo condimento fresco e genuino.

Segui la nostra video ricetta con passo passo fotografico

per cucinare con le tue mani un perfetto **ragù di pesce** per il tuo pranzo speciale!

Ecco altre [ricette di pesce](#) che potrebbero interessarti:

[Trancio di merluzzo con pomodorini e olive](#)

[Pesce spada alla siciliana](#)

[Insalata di mare](#)

[Sogliola alla mugnaia](#)

[Paella di frutti di mare](#)

## INGREDIENTI

CODE DI GAMBERI 14

CANOCCHIE 6

ALICI SFILETTATE 6

DADINI DI PERSICO o di merluzzo - 100 gr

POMODORI FRESCHI PELATI tagliati a

dadini - 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

SCALOGNO 2

PEPERONCINO mezzo -

PREZZEMOLO poco -

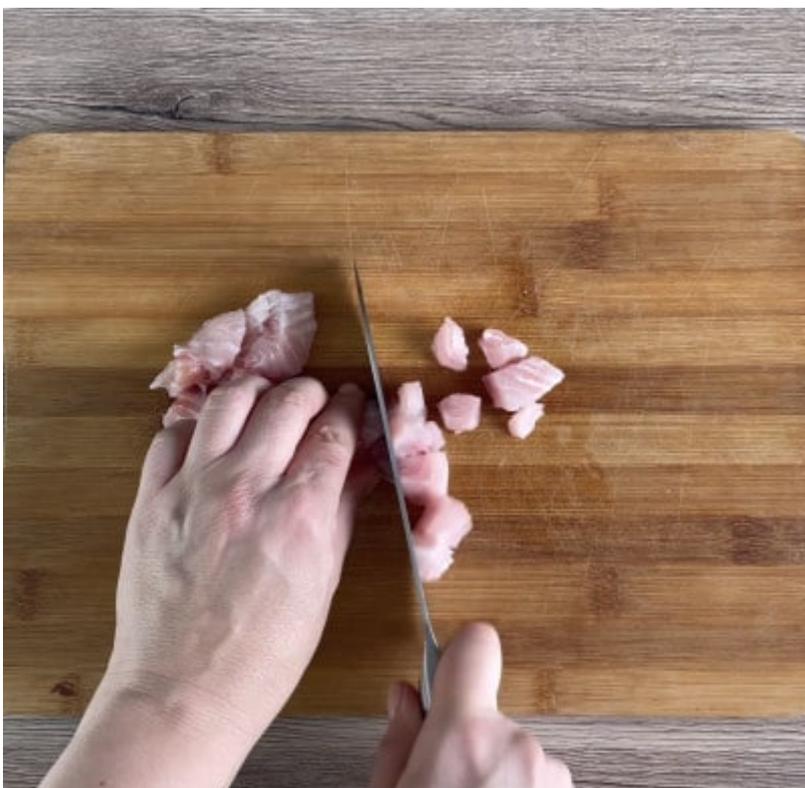
VINO BIANCO mezzo bicchiere -

SALE

PEPE

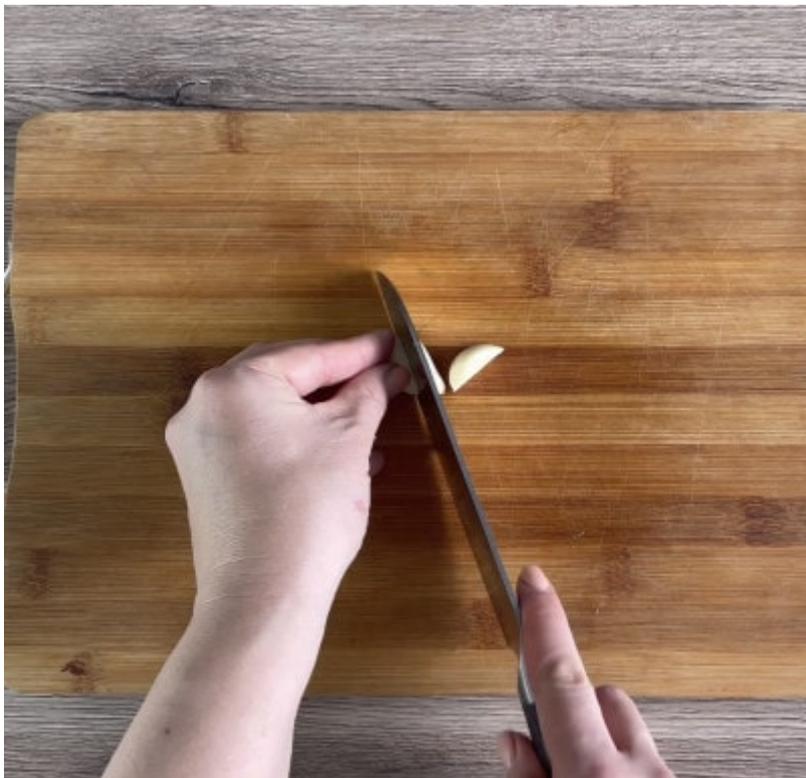
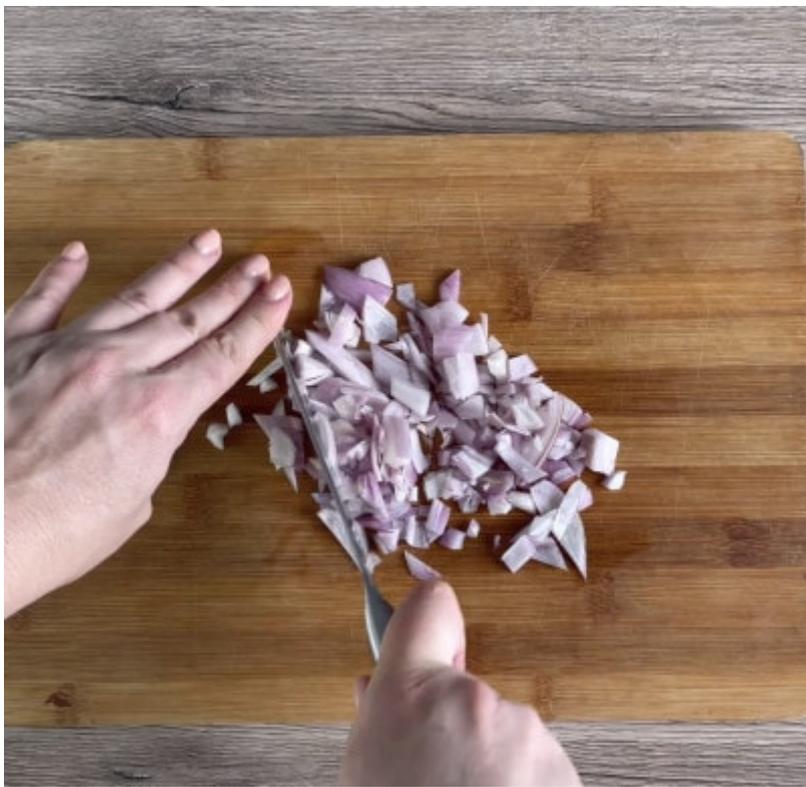
## PREPARAZIONE

- 1 Prima di iniziare a cucinare il sugo di pesce, prepara gli ingredienti sul piano di lavoro in modo da averli subito a disposizione. Taglia a cubetti il filetto di persico (o di merluzzo) toglie le zampe laterali alle canocchie e pratica un taglio sulla pancia con le forbici, pulisci e apri a libro le alici e infine lava le code di gambero, rimuovi l'eventuale testa se presente.





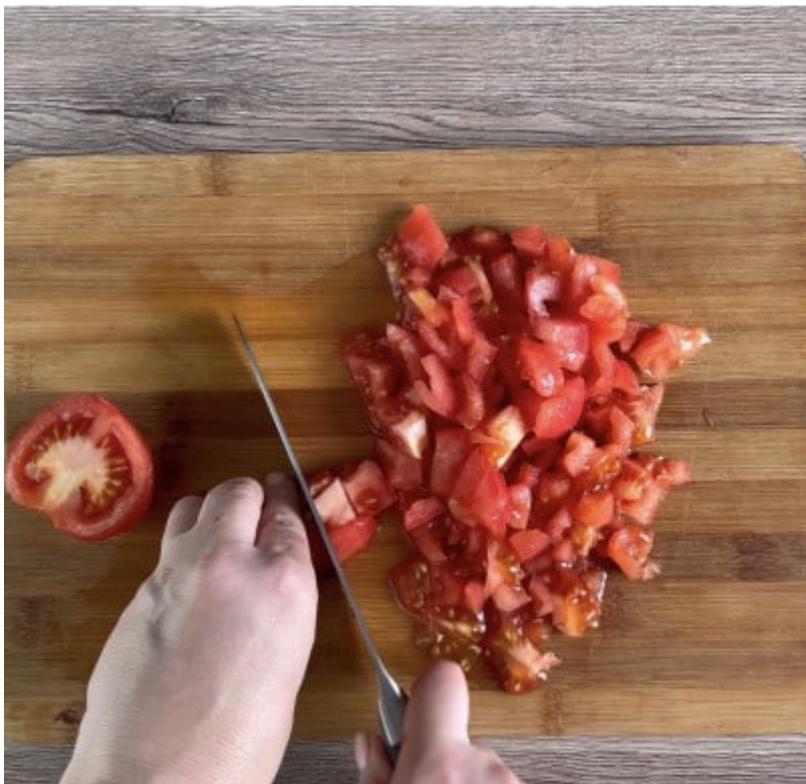
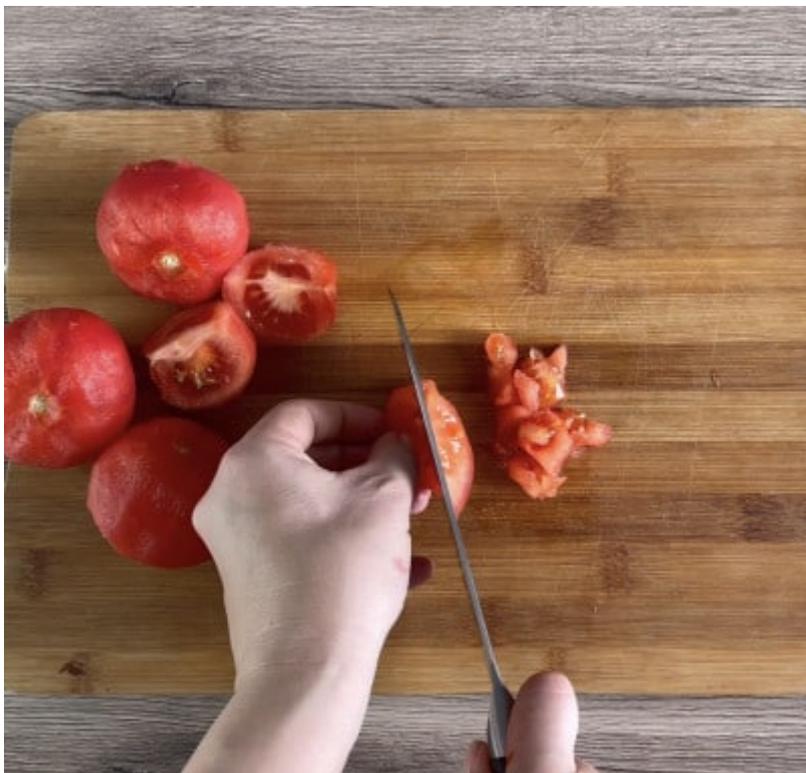
2 Lava, sbuccia e taglia a cubetti la cipolla.



**3** Lava e toglila buccia ai pomodori, usando un coltellino affilato, per facilitarti l'operazione potresti tuffarli 30 secondi in una pentola di acqua bollente. Quando hai sbucciato tutti i pomodori tagliali a fette e poi a cubetti, lascia anche i semi che sono molto buoni nel sugo, ma se non ti piacciono puoi anche buttarli spremendo il pomodoro sbucciato prima di tagliarlo.





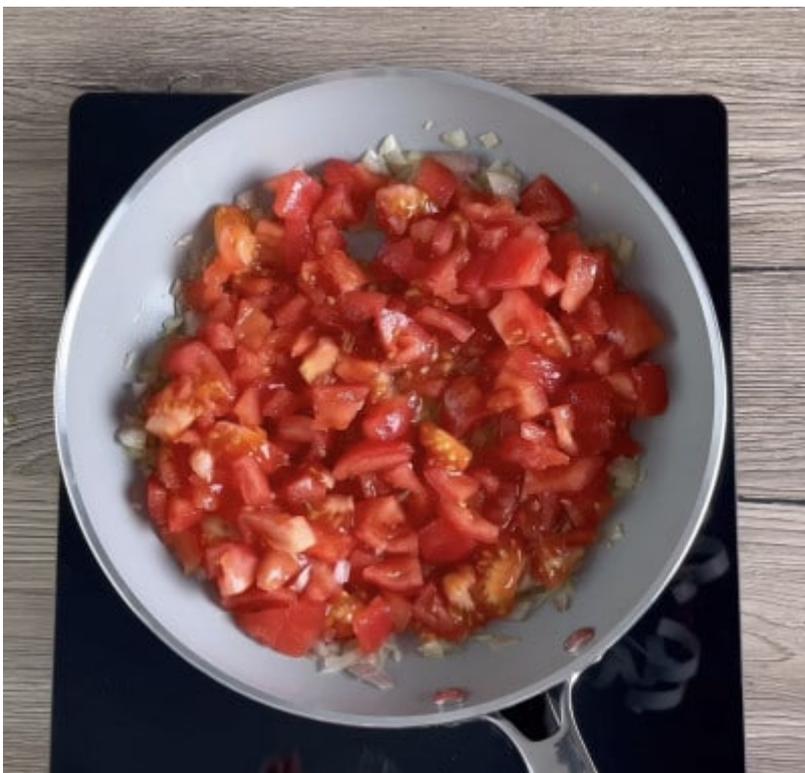
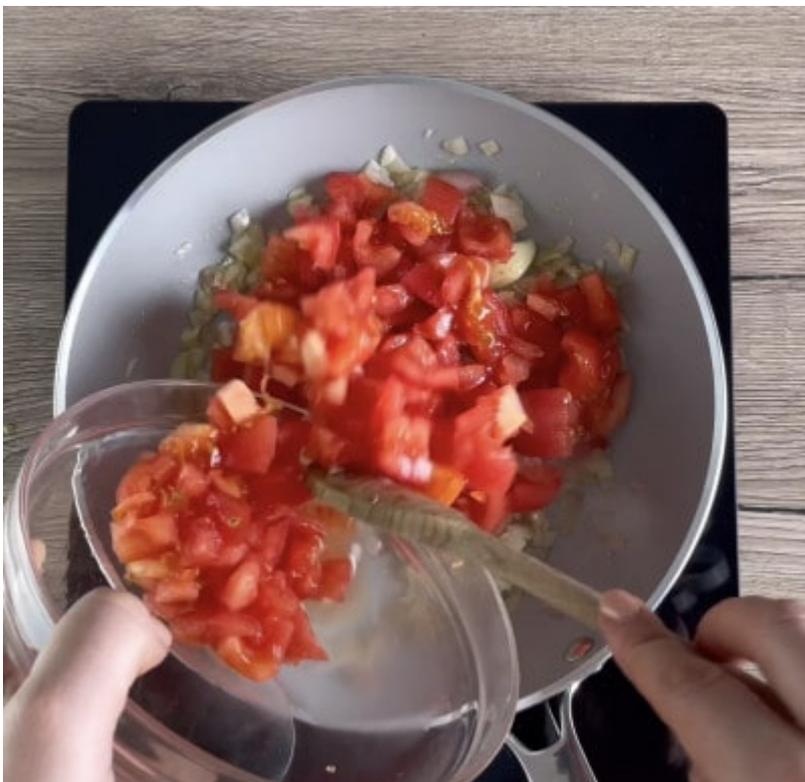


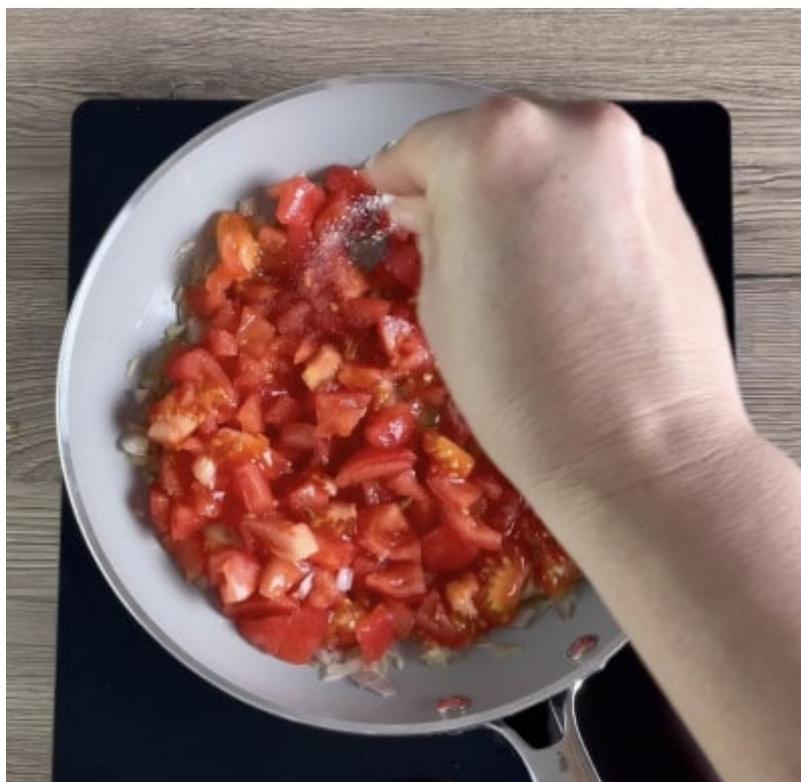
- 4 Metti abbondante olio extravergine di oliva in una padella larga e capiente, aggiungi la cipolla e l'aglio, mescola con la fiamma vivace e aggiungi anche il peperoncino, cuoci per circa 3-4 minuti facendo attenzione a non far bruciare nulla.





- 5 Abbassa il fornello e aggiungi la dadolata di pomodori al soffritto, insaporisci con sale e pepe. Fai cuocere il pomodoro a fiamma medio bassa per circa 15 minuti.



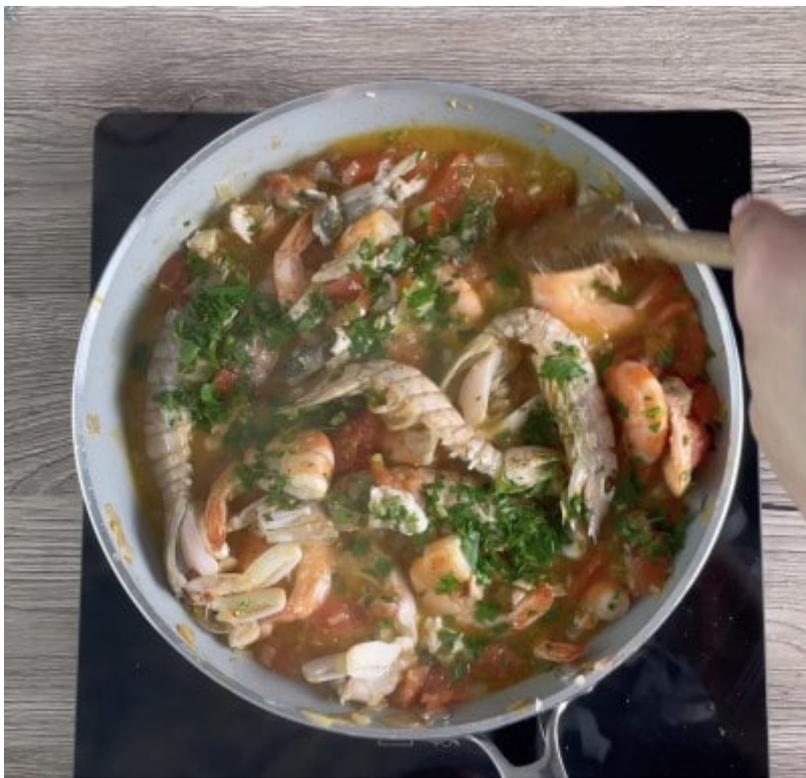


- 6 Quando il pomodoro è quasi cotto, aggiungi il pesce pulito e mescola delicatamente con un cucchiaino di legno per farlo insaporire. Quando il pesce sarà insaporito sfuma con un bicchiere di vino e fai evaporare la parte alcolica per qualche minuto prima di aggiungere il prezzemolo precedentemente lavato e tritato.





- 7 Continua la cottura per circa 10-15 minuti o fino a che il fondo di cottura non si è ritirato. Il sugo di pesce è pronto, usalo per condirci la tua pasta preferita, oppure per una bella scarpetta di pane abbrustolito.



## CONSERVAZIONE

Se hai del sugo di pesce avanzato, puoi conservarlo in frigorifero o nel congelatore. Ecco come:

**Conservazione in frigorifero:** il sugo di pesce avanzato può essere conservato in frigorifero per al massimo 1 giorno. Per conservarlo, mettilo in un contenitore ermetico di vetro o di plastica e coprilo con un coperchio o della pellicola trasparente.

**Conservazione nel congelatore:** se vuoi conservare il sugo di pesce avanzato per un periodo più lungo, puoi congelarlo. Versa il sugo già a temperatura ambiente, in un contenitore di plastica o di vetro con coperchio ermetico, livellando la superficie con un cucchiaino. Assicurati di lasciare uno spazio vuoto di circa 2 cm tra il sugo e il coperchio, in modo che il sugo possa espandersi durante la congelazione. Il sugo di pesce può essere conservato nel congelatore per circa 6 mesi

Ricorda di etichettare il contenitore con la data di congelamento, in modo da sapere quando è stato preparato il sugo di pesce. Quando vuoi utilizzare il sugo di pesce congelato, scongelalo lentamente in frigorifero per diverse ore o a temperatura ambiente per circa 2 ore. Una volta scongelato, puoi riscaldarlo in una padella a fuoco medio-basso, mescolando di tanto in tanto, fino a quando non è completamente caldo.