

Pasta con filetti di gallinella

Scritto da

Domenica 22 Dicembre 2013 21:00 -

Ingredienti:

- 500 gr di gallinelle
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo q.b.
- Qualche pomodorino
- Scorza di limone non trattato
- 1/2 bicchiere di vino bianco (facoltativo)
- Alloro
- Pepe nero in grani
- Olio q.b.
- Pasta a piacere



La gallinella è un pesce abbastanza carnoso e morbido adatto per la sfilettatura. Una volta pulito e lavato si procede quindi a sfilettarlo in questo modo: partendo dalla coda e tenendo la lama del coltello parallela alla lisca, si taglia piano piano piano fino ad arrivare alla testa, prima da una parte e poi dall'altra. Infine si raccolgono i pezzettini eventualmente ancora rimasti vicino alla lisca.

Le teste e le lisce non vanno buttate via, perché con queste si prepara un brodetto che andremo ad aggiungere al nostro sugo mettendole in un tegame con poca acqua, alloro e pepe nero e facendolo bollire circa una mezz'oretta.

Nel frattempo mettere sul fuoco anche l'acqua per la pasta.

Intanto in una padella facciamo imbiondire uno spicchio d'aglio intero (che poi toglieremo) e poi aggiungiamo i pomodorini tagliati a metà e il prezzemolo. Facciamo saltare qualche minuto, poi bagnamo con il vino e con un po' di brodetto di pesce e lasciamo cuocere circa 15-20 minuti, scoperto, per farlo un po' asciugare.



Quando il sugo è quasi asciutto, aggiungere i filetti di gallinella tagliati a pezzettoni e continuare a cuocere ancora per circa 7-8 minuti.

