



Linguine con le sardine

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Sardine Sott'Olio

Ingredienti per quattro persone

- 80g di linguine
- 1 confezione di Sardine all'Olio di Oliva Rio Mare
- 1 cucchiaio di polpa di pomodoro
- 1 cipolla piccola
- 20g di finocchietto selvatico
- 10g di uvetta sultanina
- 10g di pinoli
- 10g di olio
- 1/2 bustina di zafferano
- sale

Procedimento

1. Metti a bagno in poca acqua calda l'uvetta. Porta a ebollizione acqua salata con il finocchietto. Quando l'acqua inizia a bollire cuoci per 2 minuti il finocchietto, scolalo, tritalo e versa la pasta nella stessa acqua di cottura.
2. Rosola la cipolla in una padella con l'olio, unisci la polpa di pomodoro, lo zafferano, l'uvetta sgocciolata, i pinoli, e cuoci per 5 minuti. Aggiungi le sardine e il finocchietto tritato, regola di sale e diluisci con 2 cucchiaini di acqua di cottura della pasta.
3. Scola la pasta al dente, versala nella padella con il condimento, mescola tutto sul fuoco per un minuto e servi.

Per un pasto completo ed equilibrato:

Abbina alle linguine 80g di bresaola tagliata sottile, disposta su di un letto abbondante di rucola e 1 frutto fresco.

Un piatto tradizionale, ricco di sapore e nutrimento.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

I grandi chef hanno sempre dei piccoli trucchi per trasformare una semplice ricetta in un piccolo capolavoro di gusto. Quali? Controllare di avere a disposizione gli strumenti e gli ingredienti giusti e compiere tutti quei piccoli gesti che aiutano la creatività in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

Finocchietto

Utilizza abbondante finocchietto selvatico sbollentato e tritato per condire le sarde: un matrimonio di sapori ideale!

Zafferano

Una minima quantità di zafferano è sufficiente per conferire un sapore inconfondibile ai piatti a base di riso, pesce, verdure. Ricorda che quello in polvere deve essere aggiunto due minuti prima del termine di cottura invece quello in pistilli va aggiunto almeno 10 minuti prima.

Uvetta

Aggiungi una manciata di uvetta e di mandorle al tuo cous cous prima di accompagnarlo alla carne e alle verdure. È la variante magrebina per i giorni di festa.