



Pasta integrale con sgombro, olive, pinoli e concentrato di pomodoro

Tempo: 25 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro Sott'Olio

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta corta integrale- 3 scatolette di Filetti di SgombroRio Mare all'Olio d'Oliva da 125 g- 80 g di pinoli tostiti- 2 cucchiari di concentrato di pomodoro- 2 cucchiari di olive taggiasche sott'oliodenocciolate- 1 manciata di germogli di crescita fresco- pepe nero

Procedimento

Cuocere la pasta integrale e tostare in una padella i pinoli, facendo attenzione a non bruciarli. Nel frattempo, in un'altro tegame, cuocere le olive, i Filetti di Sgombro Rio Mare all'Olio d'Oliva sgocciolate il concentrato di pomodoro, diluendo il composto con l'acqua di cottura della pasta, quindi aggiungere i pinoli tostiti a cottura quasi ultimata. Scolare la pasta al dente, raffreddandola sotto l'acqua per ridurre il rilascio degli amidi, unirli al condimento in padella, saltare il tutto un minuto e servire. Non e' necessario aggiungere olio e sale per via della sapidita' e del condimento naturalmente apportato dagli ingredienti protagonisti, bastera' spolverare in superficie del pepe nero macinato grosso e una manciata di germogli di crescita fresco.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI