Caserecce con ragù di pesce sciabola e finocchietto

Il pesce sciabola o spatola è un lungo e stretto pescione, fa parte della famiglia dei pesci azzurri quindi oltre a essere molto buono ha anche tante qualità organolettiche utili al nostro organismo, una tra tante contiene molto Omega 3.

E’ un pesce anche mediamente economico ma purtroppo anche poco usato.

Io l’ho utilizzato per farci un buonissimo ragù, ve lo racconto.

Ingredienti:

- 2 tranci di pesce sciabola
- 300 g pasta
- salsa di pomodoro
- 10 alive nere denocciolate
- aglio
- olio
- sale
- peperoncino
- foglie di finocchietto selvatico

Procedimento:

Come primo passaggio sfiletto i tranci di pesce spatola e li taglio a cubetti, faccio un soffritto con aglio, peperoncino e le olive denocciolate tagliate a pezzetti, unisco dopo un paio di minuti i cubetti di spatola e

faccio saltare appena. Aggiungo ora la salsa e aggiusto di sale, lascio cuocere.

Intanto cucino la pasta in acqua bollente, quando sarà bene al dente la salto in padella con il condimento e aggiungo un po’ del finocchietto selvatico tritato, ne lascio un po’ da mettere anche fresco sul piatto e servo.

Buona, facile, veloce, light, economica…

Non vi resta che assaggiarla!!!!