

PRIMI PIATTI

Insalata piccantina di farfalle

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

25 min

Ingredienti per 4 persone

Pasta tipo farfalle	300 g
Limoni (succo)	2
Filetti di nasello	300 g
Cipolla	1 pezzetto
Pomodori maturi	400 g
Olive nere snocciolate	30 g
Peperoncino	1 pezzetto
Olio d'oliva extra-vergine	
Prezzemolo	
Sale	

Preparazione

- 1 Se utilizzate il pesce surgelato, cuocetelo senza scongelarlo, aumentando di 2-3' il tempo di cottura.
- 2 Lessate la pasta al dente in abbondante acqua salata poi scolatela, conditela con un filo d'olio e allargatela su un piatto, lasciandola intiepidire un poco.
- 3 Nel frattempo portate a ebollizione 1/2 litro di acqua con il succo di limone, la cipolla a fettine e qualche rametto di prezzemolo. Immergetevi i filetti di nasello e cuoceteli 7' circa.
- 4 Estraete il pesce, sfaldatelo con le mani e mettetelo in una ciotola. Spellate i pomodori eliminate i semi e tritate grossolanamente la polpa. Tagliate a rondelle le olive.
- 5 Tritate una manciata di prezzemolo e il peperoncino. Mescolate il pesce con pomodori, olive e aromi, condite con sale, il succo di limone rimasto e 3 cucchiaini di olio.
- 6 Versate pesce e condimenti sulla pasta, mescolate bene e servite subito.