

FUSILLI AL SUGO DI PESCE

del Dott. Nicola Sorrentino

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

gr. 160 di fusilli,
gr 300 di pesce surgelato (merluzzo o sogliola),
gr. 400 di pomodori pelati,
1 spicchio d'aglio,
cipolla, prezzemolo,
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,
2 cucchiai di vino bianco,
sale,
peperoncino.

ESECUZIONE

In una padella antiaderente rosolate il vino bianco con l'aglio, la cipolla e il prezzemolo.

Aggiungete i filetti di pesce e il pomodoro.

Cuocete per 20 min. a fuoco basso.

Scolate la pasta al dente, aggiungete l'olio, il peperoncino e mesolate il tutto con il ragù di pesce.

403 Kcal per persona