



Spaghetti al sugo di penna - [Visualizza sul sito](#)
di cockerina

pesce - pomodori - prezzemolo

Premetto che il pesce che qui dalle mie parti (Puglia) chiamiamo "penna" è un piccolo pesce appartenente alla famiglia degli squali, quindi come il pesce spada, per esempio... ha la pelle grigio chiaro, priva di squame, e il suo nome in altre parti d'Italia è generalmente "palombo"...

Si vende a tranci, i quali hanno diametro piuttosto piccolo in quanto il pesce non è di grandi dimensioni. Le sue carni sono tenere e burrose, adatto alla cottura in sugo di pomodoro, in umido al forno o anche semplicemente infarinato e fritto

E' privo di spine, ma ha un'unica lisca cartilaginea centrale, e quindi per questo anche i bimbi possono facilmente mangiarlo.

La pelle NON si toglie prima della cottura, ma dopo.

Si capisce che è cotto proprio quando, staccandola delicatamente dal corpo con una forchetta, essa si stacca facilmente.

Spaghetti al sugo di penna

Ingr.: per 4 persone:

250 gr di spaghetti
8 tranci piccoli di pesce "penna"
500 gr di pomodori pelati
1 spicchio di aglio
Un ciuffo di prezzemolo
Olio extravergine di oliva
Sale, pepe

Rosolare lo spicchio di aglio in 4 cucchiaini di olio, aggiungere i pelati e lasciar cuocere per una decina di minuti a fuoco lento e col coperchio.

Aggiungere al sugo un pizzico di sale, schiacciare i pelati con la forchetta e se necessario aggiungere anche un filino di acqua.

Dopo una decina di minuti adagiare delicatamente i tranci di penna nel sughetto e lasciar cuocere ancora 15 minuti, sempre a fuoco lento e col coperchio.

Intanto cuocere gli spaghetti al dente, quando questi saranno pronti, scolarli e condirli col sughetto, cospargere il piatto di pepe e prezzemolo tritato e servire il pesce come seconda portata.

