

---

# Bucatini con sgombro, sugarello e pesce lama (sciabola) al finocchietto selvatico e pane grattugiato

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Una semplicissima, ma davvero ottima ricetta a base di pesce azzurro e dal prezzo conveniente. Dal blog La piccola casa**

Questa semplicissima, ma davvero ottima ricetta la preparo spesso, è davvero facile da preparare, veloce da cucinare, ma sempre gustosa e saporita. Inoltre è a base di pesce azzurro, locale e dal prezzo veramente ottimo; io di solito uso sgombri, sugarelli (sueli) e pesce lama (o sciabola), ma nulla vieta di provare altre combinazioni. La cosa importante è il finocchietto selvatico che dona freschezza e profumo al piatto, se non lo trovate potete usare un po' del verde (le foglioline) dei finocchi. Il pane grattugiato saltato in padella, infine, arricchisce e amalgama il sapore in maniera perfetta per un ottimo e semplice piatto di pasta. Ed ecco la ricetta per questa ottima e gustosa pasta con sugo a base di pesce azzurro davvero a Km 0!

## Ingredienti per quattro persone

350 grammi di bucatini

Due sgombri

Un sugarello

Un pezzo di pesce di circa 300 grammi

Finocchietto selvatico fresco

100 grammi di pane grattugiato

Sale e pepe

Olio extra-vergine di oliva (evo)

Vino bianco secco

Eviscerare il pesce, eliminare la testa quindi sfilettarlo per la lunghezza ed eliminare la pelle, levare le eventuali spine rimaste aiutandosi con una pinzetta, quindi tagliare a pezzetti (tocchetti) i filetti di pesce ottenuti. Farli andare in padella con 4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva per un minuto,

---

bagnare con il vino bianco e aggiungere un cucchiaino di finocchietto selvatico tritato, aggiustare di sale e pepe, quindi portare a termine la cottura per un minuto. In una piccola padella abbrustolire leggermente il pane grattugiato e metterlo da parte.

Mettere su l'acqua per la pasta e quando bolle salarla, far riprendere il bollore e cuocerli i bucatini per il tempo indicato; scolarli al dente, versarli nella padella con il pesce, aggiungere il pane grattugiato a piacere, un piccolo mestolo di acqua di cottura della pasta e far saltare mescolando per un minuto.

Servire al centro dei piatti, versare un filo d'olio evo e decorare con un rametto di finocchietto.

Buon appetito e buon week end a tutte e tutti!