

---

# Mezze penne con sugo di acciughe e sardine

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Web

**La pasta, il mare e il pesce azzurro, tutto in un piatto facile e gustoso. Da provare anche con altri tipi di pesci.**

Adoro il pesce azzurro, la sua freschezza, il suo sapore senza considerare che spesso è locale ed ha quasi sempre un ottimo rapporto qualità prezzo. Questa volta ho pensato di prepararlo in una semplice ricetta per un'ottima pasta, delle mezze penne con sugo di acciughe. Un piatto davvero facile e veloce da preparare ma anche un primo gustoso e saporito. Io ho usato per l'appunto acciughe e sardine ma potete anche usare altri pesci. Ho inoltre alla fine profumato con del basilico fresco del mio orticello (orto sul balcone), vi consiglio di tenerne sempre un vasetto quando il tempo lo permette.

Quindi ecco la facilissima ricetta per questo delizioso primo di mare con acciughe e sardine:

## Ingredienti per due persone

150 grammi di pasta  
150 grammi di acciughe fresche  
150 grammi di sardine fresche  
200 grammi di pelati  
un mazzo di basilico fresco  
un cipollotto  
Olio extra vergine di oliva  
sale  
uno spicchio d'aglio

Pulire i pesci eviscerandoli e deliscandoli, mettere su l'acqua, salare e quando bolle cuocerli le mezze penne. Tagliare a tocchetti i pelati scolarli e spezzettare il pesce, tritare il cipollotto compreso il verde.

Versare in una ampia padella 4 cucchiai d'olio, quindi aggiungere il cipollotto e lo spicchio d'aglio (in quest'ultimo inserito uno stuzzicadenti così è più facile rimuoverlo), far imbiondire quindi eliminare lo spicchio d'aglio, aggiungere i pelati tagliati a tocchetti e far andare qualche minuto, quindi aggiungere i filetti di pesce puliti poc'anzi, far andare per qualche minuto, quindi aggiustare di sale.

Scolare la pasta e trasferirla nella padella col sugo, aggiungere un po' di foglie di basilico tritate grossolanamente (preferibilmente usate un coltello in ceramica e non in ferro). Saltare in padella per qualche decina di secondi, quindi servire al centro dei piatti.

Buon appetito e buon week end a tutte e tutti.

