

Trenette con pesce spada e verdure



<http://danieladiocleziano.blogspot.it/>

La pasta che vi propongo oggi : trenette con pesce spada e verdure è un primo piatto gustoso, veloce da preparare, ideale per una cena estiva con gli amici, abbinato ad un'insalata.

Ingredienti per 4 persone :

- 320 gr. di trenette
- 180 gr. di pesce spada (una fetta)
- 1 cucchiaio di capperi **Bonomo&Giglio**
- 2 piccole zucchine
- 2 pomodori i a grappolo
- 1 dado di pesce **Fattoria Italia**
- 1 spicchio d'aglio
- 100 ml. di vino bianco secco
- ½ cucchiaino di prezzemolo tritato
- alloro, rosmarino
- sale fino q.b.
- un pizzico di peperoncino
- olio extra vergine di oliva **Bonomo**

Procedimento : dissalare i capperi . Lavare e spuntare le verdure . Tagliare le zucchine a cubetti e sbollentarle per alcuni minuti in acqua leggermente salata.

Private i pomodori della buccia e de semi , poi tagliateli a cubetti.

Eliminate la pelle pesce spada, lavatelo con cura, asciugatelo e poi tagliatelo a cubetti. Ponete una padella con olio q.b. sul fuoco a media intensità e, appena è caldo aggiungere lo spicchio sbucciato e i capperi dissalati, mescolate e lasciate insaporire per alcuni minuti, poi aggiungete i cubetti di pomodoro, un pizzico di peperoncino ; appena la salsa si sarà ristretta sfumare con il vino bianco, lasciar evaporare e poi aggiungere i cubetti di pesce spada, fate cuocere per 3 minuti, poi aggiungete i cubetti di zuccina , fate cuocere per 1 minuto , poi togliete dal fuoco. e regolate di sale.

Nel frattempo porre sul fuoco un tegame con abbondante acqua, portarla a bollire, aggiungere una foglia di alloro e un dado di pesce, far bollire per una decina di minuti, poi regolare di sale. Quando il brodo bolle versare la pasta, farla cuocere e scolarla al dente.

Far saltare le trenette nel sugo di pesce spada e verdure appena preparato.

Servire subito il piatto, decorando a piacere con un ciuffetto di rosmarino.

Vino consigliato : Riesling del Garda.Doc

Ho realizzato questa ricetta grazie all'ausilio dell'olio extra vergine di oliva dell'**azienda Bonomo** , nuova parner della mia cucina.



L'azienda nasce da un progetto di famiglia, dopo molti anni dedicati ai terreni ricevuti in eredità dai nonni : si estende su circa 8 ettari, gli oliveti sono situati a un'altitudine tra i 150 e i 350 m . L'azienda ha una storia tutta familiare tramandata sino ai nostri giorni con continuità, dedizione, passione, tenacia e spirito imprenditoriale.

Nasce dall'esigenza di sperimentare e innovare, gli oliveti secolari sono ripristinati e nel corso degli anni sono impiantati i nuovi oliveti tutti di varietà Cerasuola, scelta fondamentale per dare al prodotto l'identità territoriale. Gli oliveti sono principalmente costituiti da piante secolari e in misura minore da piante intorno ai 15 - 20 anni.



L'azienda Bonomo crede che sia fondamentale il rispetto della pianta e dei cicli naturali per ottenere il massimo dall'olivo e che la continua presenza dell'uomo sia la base per capire come e quando intervenire sulla pianta. Inoltre, sono convinti che per l'ottenere un olio di qualità oltre ad assicurarsi olive sane sulla pianta sia necessario seguire da vicino tutto il suo percorso di produzione. : Da diversi anni l'azienda Bonomo sta impiegando notevoli sforzi alla ricerca della qualità assoluta, perseguita senza perdere di vista ciò che la cultura materiale della tradizione contadina ha lasciato loro in eredità. La valorizzazione e il rispetto del patrimonio olivicolo locale, combinato all'utilizzo di sistemi di lavorazione all'avanguardia, si traducono in un prodotto di qualità superiore, in cui identità territoriale e aziendale si fondono con passione ed entusiasmo.

L'olio extra vergine di oliva Bonomo (qui trovate la **scheda tecnica**) è ideale da abbinare a crudo su insalate, su minestre con ortaggi, pesci e molluschi. E' perfetto per cottura con pesci al forno, frittiture di pesce, carni alla brace. Questa di seguito è l'etichetta dell'olio extra vergine di oliva Bonomo :

