



PACCHERI CON PESCE SPADA E MELANZANE

Ingredienti per 4 persone

200 g di farina tipo 00
320 g di paccheri
200 g di pesce spada
400 ml di salsa di pomodoro
2 melanzane
1 cipolla
1\2 bicchiere di vino bianco
peperoncino in polvere
4 cucchiari di olio extravergine di oliva
5 foglie di menta fresca
sale q.b.

Procedimento:

Pulite e tagliate a cubetti le melanzane, cospargetele con un pugno di sale e mettetele a scolare per 10 minuti, dopodich  frigatele in abbondante olio caldo e adagiatele su carta assorbente.
Intanto in una padella mettete un filo d'olio e la cipolla tritata finemente, lasciate rosolare un

minuto e poi aggiungete il pesce spada, che precedentemente avrete lavato e tagliato a cubetti. Rosolate il tutto per qualche minuto, alla fine sfumate con del vino bianco, che lasciate evaporare, e per ultimo aggiungete la salsa di pomodoro, un pizzico di sale e uno di peperoncino e lasciate cuocere per 15 minuti circa. Fate cuocere i paccheri in acqua salata, scolateli al dente e trasferiteli nella padella con il sugo. Aggiungete le melanzane a dadini e saltate il tutto per un minuto. Servite i paccheri accompagnati con delle foglioline di menta fresca.

Composizione per una porzione

Valore energetico: 469 kcal
Proteine: 19.8 g
Grassi: 13.8 g
Saturi: 2.2 g
Carboidrati: 70.8 g
Colesterolo: 35 mg
Fibra: 6.5 g

