

---

# Mezze penne rigate con ragù di sgombro

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Ecco un piatto semplice, ma completo e veramente gustoso, che piace anche ai più piccini.  
Dal blog La piccola casa**

Non preparo molto spesso la pasta, a dire il vero non sono neanche un grande amante dei primi, però ogni tanto mi piace sperimentare qualche sugo rivisitato, in particolare qualche ragù di pesce, come per il piatto che presento oggi. L'idea è nata tornando a casa dopo essere stato in pescheria, avevo comprato un po' di piccoli sgombri, un sano pesce azzurro dall'ottimo rapporto prezzo/qualità; volevo prepararli con dei pomodori secchi (prima o poi posto anche questa ricetta), ho pensato che potevo conservarne alcuni e preparare una bella pasta, così è nato questo semplice ma veramente gustoso ragù di sgombro. Un piatto completo e ricco di gusto che la piccola Ginevra ha sbranato di buona lena.

Come pasta ho optate per delle ottime mezze penne rigate trafile a bronzo, ma nulla vieta di sperimentare altri formati.

Ecco quindi la ricetta per preparare queste gustosissime mezze penne rigate con ragù di sgombro.

## Ingredienti per tre persone

500 grammi di sgombri

2 scalogni

uno spicchio d'aglio

olive taggiasche sott'olio

150 gr di polpa di pomodoro

un cucchiaino di capperi sotto sale

un cucchiaino di pinoli

vino bianco secco

olio extra vergine di oliva

---

un pizzico di origano

olio extra vergine di oliva

sale

peperoncino a piacere

acqua

200 gr di pasta mezze penne rigate

Pulire gli sgombri eviscerandoli, quindi aiutandovi con un coltello un po' flessibile sfilettateli partendo dalla pinna verso la testa, stando radenti alla lisca.

Mettere a bollire l'acqua per la pasta, quindi tritare lo scalogno e farlo appassire in padella insieme allo spicchio d'aglio e l'olio extra vergine d'oliva. Tagliare il pesce in due o tre filetti e farli cuocere dalla parte della pelle nella padella insieme allo scalogno, dopo alcuni minuti bagnare con un po' di vino bianco ed aggiungere la polpa di pomodoro, le olive taggiasche, i capperi risciacquati dal sale e i pinoli, a piacere aggiungere un peperoncino, spolverare con un po' di origano e terminare la cottura per 5 minuti.

Aggiungere il sale all'acqua della pasta, far riprendere il bollore e quindi cuocere secondo i tempi previsti dal formato di pasta; quando sono pronte (mi raccomando al dente) scolare le mezze penne e farle andare per un minuto in padella con il sugo.

Servire al centro del piatto e buona domenica a tutte e tutti!