

WEEKEND
LIGURE**IL VINO GIUSTO**

Per accompagnare questo piatto ligure a base di pesto e pesce, servi un bianco secco e fresco della zona: per esempio un Pigato oppure un Vermentino della Riviera di Ponente.

Insalata di trofie con alici fritte

PREPARAZIONE: 30 minuti
CALORIE/PORZIONE: 515 kcal
DOSI: 4 persone
ESECUZIONE: facile

Ingredienti

250 g di trofie, 25 g di finocchietto,
 2-3 pomodorini secchi sott'olio,
 12 alici fresche, 20 g di pinoli,
 40 g di mollica di pane, semola di
 grano duro, olio extravergine, sale, pepe.

COME PROCEDERE

- 1) Lava il finocchietto e passalo al mixer con i pomodorini e i pinoli, metti il trito ricavato in una ciotola, aggiungi il sale, il pepe e 8 cucchiari di olio extravergine. Mescola e tieni da parte questo pesto.
- 2) Priva le alici delle interiora, lavale sotto l'acqua corrente e asciugale con carta da cucina. Cuoci le trofie in abbondante acqua bollente salata, scolale al dente lasciandole un po' umide e condiscile subito con il pesto preparato.

3) Passa al mixer la mollica di pane, poi rosolala in un tegame con abbondante olio caldo, scola con l'aiuto di un mestolo forato e appoggiala sulla carta da cucina o sulla carta per fritti per assorbire bene l'unto in eccesso.

4) Passa le alici nella semola di grano duro, friggile in abbondante olio ben caldo e scolale su carta da cucina o carta per fritti. Suddividi la pasta nei piatti singoli, cospargila con le briciole croccanti e servila con le alicette appena fritte.