

Penne con melanzane e sgombro



Oggi vi proponiamo un primo piatto gustoso, penne con melanzane e sgombro, un abbinamento insolito ma ben riuscito.

Per velocizzare la preparazione abbiamo utilizzato dello sgombro in scatola grigliato, ma se avete tempo potete realizzare la stessa ricetta con lo sgombro fresco che sicuramente darà un tocco di sapore più deciso.

Ingredienti per 2 persone

250 g di pasta corta (penne rigate)

3 melanzane

250 g di filetti di sgombro grigliati (in scatola)

olio

sale

Per prima cosa lavare le melanzane, eliminare la parte superiore, tagliare la buccia a julienne e tagliare a dadini le melanzane sbucciate.



Trasferire le melanzane a julienne in un padella, aggiungere un filo di olio, un pizzico di sale e cuocere per qualche minuto a fuoco vivo. Tenere da parte e nella stessa padella mettere le melanzane tagliate a dadini, aggiungere sale, olio e mezzo bicchiere di acqua.



Cuocere le melanzane per circa 20 minuti, fino a che non diventano morbide. Non appena le melanzane sono pronte, frullarne la metà in modo da ottenere una crema.



Sgocciolare i filetti di sgombro e aggiungerli al condimento.

Cuocere la pasta, scolarla al dente e farla saltare

qualche minuto nella crema di melanzane e sgombro. Impiattare e decorare con le bucce di melanzane a julienne, che daranno al piatto un tocco di croccantezza.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)