

CANNAMELA

Fusilli lunghi al sugo di scorfano



Ingredienti

- 300g fusilli bucati lunghi
- 400g filetti di scorfano
- 300g pomodori San Marzano freschi
- 1/2 cucchiaino aglio liofilizzato CANNAMELA
- 2 cucchiaini rasi paprika forte CANNAMELA
- 100g vino bianco secco
- 1 cucchiaio prezzemolo tritato
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
424.5*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** In una capace padella da sugo cuocete l'aglio liofilizzato CANNAMELA con 2 cucchiaini d'olio e 2 di acqua.
- 2** Dopo 3 minuti versate 1 cucchiaino di prezzemolo tritato e la paprika forte CANNAMELA.
- 3** Aggiungete i pomodori a filetti e portate avanti la cottura per 15 minuti, irrorando gradualmente con acqua calda.
- 4** In una padella, a parte, rosolate in olio i filetti di scorfano, poi bagnateli con il vino e lasciate sfumare.
- 5** Cuoceteli per 5/6 minuti e salate.
- 6** Lessate i fusilli in abbondante acqua salata.
- 7** Scolateli al dente e fateli saltare in padella con il sugo di pomodoro e i filetti di pesce.
- 8** A piacere spolverizzate con paprika forte CANNAMELA e servite.