

# **“Cordonì di frate” al salmone e zucchini, profumati all’aneto**





Buon lunedì a tutti!

Come va?

Io sono raffredatissima...etcìì!

Ieri sera mi sono coricata molto presto, imbottita di paracetamolo per scongiurare la febbre, ma le ossa erano rotte e lo sono sinceramente anche stamane...naso colante, mal di capo, mal di gola...eh, sì, l'ho proprio preso in pieno! Sarà stata la scorribanda di sabato al [Macef](#) con la [Ely](#)? Forse quegli sbalzi di temperatura fuori e dentro ai vari padiglioni...mah!

E' stata comunque un'esperienza bellissima, ho visto cose meravigliose...piatti, bicchieri, pentole ed accessori di ogni genere, colorati, fantasiosi ed efficientissimi...davvero ne è

valsa la pena, e se questo mi è costato un raffreddore...beh, pazienza, dai!

Torniamo a noi...e alla mia cucina pasticciona.

Questo piatto ci è piaciuto tanto...è davvero di gusto molto delicato, reso profumato dall'uso dell'aneto (non l'avevo mai utilizzato prima!) e con l'aggiunta dei pinoli, anche croccante.

Ho voluto utilizzare [questa](#) pasta della mia amata Mugnaia, adattissima a questo tipo di condimento, morbido e avvolgente (in mancanza penso possano andar bene anche dei normali bucatini...questa pasta però è speciale). Il risultato ci ha pienamente soddisfatto.

Ecco come ho fatto:

Ingredienti:

1 confezione di pasta "cordoni di frate" della [Mugnaia di Elice](#)

1 trancio di salmone fresco senza pelle nè spine di circa 200-250 gr

1 bella zucchina grossa

1 manciata di pinoli

un pezzettino di cipolla bianca tritata finemente

olio d'oliva

sale pepe

semi di aneto un pizzico (circa mezzo cucchiaino per me!)

1 cucchiaio di panna acida per mantecare

Preparazione:

In un wok mettere a rosolare insieme all'olio d'oliva la cipolla tagliuzzata finemente, e lasciarla appena imbiondire. A questo punto tagliare a julienne le zucchine (pezzetti non troppo fini, mi raccomando altrimenti poi si sfaldano, e in questo caso devono rimanere belle croccanti) ed aggiungerle, facendole saltare per bene circa 6-7 minuti a fiamma media, salando e pepando q.b.

Unire il salmone spezzettato, profumare con i semi di aneto

leggermente pestati e continuare la cottura ancora per diversi minuti, avendo cura di non far attaccare il tutto.

Nel frattempo, cuocere la pasta in abbondante acqua salata; una volta cotta, aggiungerla al condimento nel wok, mantecare con la panna acida (e se necessario con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta) per qualche minuto a fiamma vivace, e una volta pronta, servirla cospargendo la superficie con un pizzico di pinoli.

Eccola qua....



Un piatto delicato, ma nello stesso tempo sostanzioso, essendoci pesce e verdure...con una bella insalata e un frutto avete risolto un pranzo o una cena!

E poi è davvero veloce da fare...il che non guasta, giusto??!

Ora vi saluto, vado a sbrigare un pò di cosucce che ho trascurato in questi giorni, fra cui ...ehm...il ferro da stiro, mio fedele amico e compagno di scorribande, eheheheh!

Voi che fate di bello???

Buona giornata!!!