

Spaghetti al merluzzo, mazzancolle e pomodorini, profumati all'origano



In tavola e in cucina porcellane e pentole [Wald Domus Vivendi](#)
[linea attimi d'impronte](#)
Non vorrei essere monotematica in questi giorni, ma credetemi
sono alla frutta.
Questo caldo mi sta distruggendo...non so se è l'età, se sono i

tanti pensieri che in questo periodo mi stanno un pò provando, ma mi sento uno straccio.

Speravo che i 5 giorni trascorsi in Liguria mi lasciassero più riposata e carica...invece sono ripiombata in questo stato di stanchezza perenne quasi subito.

Non è da me sentirsi così svuotata e senza forze! E si che adoro l'estate...

Però non ci posso fare nulla...alla mattina mi sveglio e mi sento tutta rotta: mi trascino in bagno, mi guardo e...arghhhhhhh! Mamma mia ma sono io quella lì?! Purtroppo sì.

Dopo una piccola (ma neanche troppo!) opera di restyling che consiste nel darmi un aspetto appena sveglio e vivace, ecco che inizia la giornata.

La voglia di cucinare sta venendo meno ogni giorno che passa, e pure quella di stare al pc...faccio ogni volta una sauna completa! Saranno le famose "scalmane" dell'età?! Boh!

So già che direte...dai Simo, che lagna sei!

Avete ragione, ma non posso proprio farne a meno in questi giorni, prendetemi così, eheheheh.....

E per la cena?

Piatti unici...of course!

Insalate, paste e risi freddi...bistecche ai ferri e carne magra, pesce a volontà con verdure...

L'altra sera ho pensato di realizzare un primo- piatto unico a base di pasta e pesce.

Facilissimo, velocissimo, ma leggero e saporito.

Gradito e mangiato....(anche per sta volta me la sono cavata...)

Domani è un altro giorno...un'altra cena...un'altra storia.

Speriamo un pò più fresca.



Ingredienti per 3 persone:

1 cucchiaio e mezzo di doppio concentrato di pomodoro

qualche cucchiaio di brodo vegetale

2 -3 filettini o cuori di merluzzo

una quindicina di mazzancolle

una quindicina di pomodorini datterino o mini San Marzano (in questo periodo i miei preferiti!)

olio d'oliva extravergine per me [Dante 100% italiano](#)

sale e pepe

origano secco q.b

mezzo bicchiere di vino bianco secco

pasta per me [spaghetti grossi 5 Rummo](#) lenta lavorazione 250 gr circa

Preparazione:

Mettere a bollire l'acqua salata per la cottura degli spaghetti.

Sgusciare le mazzancolle, lavarle e togliere il più possibile il filo nero dell'intestino (lavoro che odio, purtroppo.....); tagliare a tocchetti piccoli i filettini di merluzzo.

Far scaldare in una padella antiaderente o in una casseruola un filo d'olio, poi aggiungerci il pesce. Sfumare col vino bianco e far evaporare l'alcool a fiamma viva per qualche minuto...aggiungere il concentrato di pomodoro stemperato col brodo, salare e pepare e continuare a cuocere per diversi minuti a fuoco vivace, restringendo un pochino il sughetto.

Aggiungere per ultimo i pomodorini tagliati a tocchetti o a metà, spolverizzare con un'abbondante dose di origano, far saltare ancora per 5 minuti e spegnere la fiamma.

Condire gli spaghetti, impiattare e gustare!



Bon appétit!

Se vi va, accompagnatelo ad una bella macedonia...

...una variante fresca e golosa a presto su questi schermi.
Un abbraccio, alla prossima dalla vostra rammollitissima

Simona