

Ricetta a cura di Franco De Luca

Reginette alla leccia



Pulire il pesce togliendo le branchie e le interiora



Fase1

In un tegame largo e basso soffriggere in abbondante olio, l'aglio (fino a doratura) il prezzemolo (intero) ed il peperoncino



Fase 2

Aggiungere i pomodorini (tagliati a metà) ed il pesce. Salare e condire con un poco di olio. Far cuocere a fuoco lento con il coperchio per 15 minuti



Fase 3

Girare il pesce dall'altro lato e continuare la cottura per altri 15 min.



Fase 4

Togliere il pesce e deporlo in un piatto, eliminare l'aglio ed il prezzemolo



Fase 5

Mettere la polpa del pesce in un piatto facendo attenzione ad eliminare tutte le spine



Fase 6

Sbriciolare il pesce con una forchetta e deporle nel sugo di pomodoro, girare il tutto e continuare la cottura a fuoco lento e con il coperchio per altri 5 minuti



Fase 7

Dopo aver cotto la pasta, scolare la stessa e versare il sugo, girare il tutto



Fase 8

Servire caldo



Fase 9

Ingredienti delle reginette alla leccia (per 8 persone)

- **700 gr di pasta (reginette) o fusilli lunghi**
- **1 leccia (circa 400 gr) o ricciola (anche a trancio)**
- **500 gr di pomodorini**
- **2 spicchi di aglio**
- **1 ciuffo di prezzemolo**
- **1 peperoncino piccante**
- **Olio extravergine di oliva e sale q.b.**

Informazioni sulla leccia →

La leccia (nella foto la leccia stella) è un pesce che vive a grandi profondità

