

# Rigatoni al sugo di paranza

Ingredienti per 4 persone

400 gr. di paranza (seppioline, occhi di canna totani piccoli, gamberi rosa, gamberi gobbetti, scampi, pannocchie)

280 gr. di rigatoni integrali

1 cipollotto

1 costa di sedano

1 carota

1 spicchio d'aglio

1 peperoncino

prezzemolo q.b.

vino bianco q.b.

olio extra vergine di oliva q.b.

pomodori freschi q.b.

brodo vegetale q.b.

sale e pepe q.b.

Puliamo bene tutto il pesce di paranza. Usiamo le teste, le parti piu' dure e callose e i gusci per preparare il sugo con i pomodori. Le parti piu' pregiate, invece, mettiamole da parte per cuocerle velocemente in padella. Per il sugo, prepariamo un trito di cipollotto, sedano e carota e rosoliamolo in un tegame con un filo d'olio. Sfumiamo con un goccio di vino bianco, lasciamolo evaporare e poi mettiamo nel tegame gli scarti del pesce.

Stufiamo gli scarti del pesce, mescolando con un cucchiaino di legno. Poi aggiungiamo nel tegame i pomodori tagliati a pezzettoni. Bagniamo con un po' di brodo vegetale e continuiamo a cuocere. Quando i pomodori sono disfatti, il nostro sugo e' pronto. A questo punto, setacciamolo bene e frulliamolo con un mixer fino a ottenere un sughetto liscio. Teniamolo da parte. Cuociamo i rigatoni in acqua bollente, salata. In una padella antiaderente, profumiamo l'olio extra

vergine con uno spicchio d'aglio e una rondella di peperoncino e mettiamo in padella il pesce. Cominciamo dai pesci piu' molli (seppie, totani, occhi di canna). Quando cambiano colore e si arricciano, saliamo, pepiamo e aggiungiamo i crostacei. Scottiamoli velocemente e nel frattempo scoliamo la pasta. Saltiamo in padella i rigatoni e uniamo anche il sughetto rosso. Continuiamo a mescolare, in modo da mantecare bene la pasta. Profumiamo la pietanza con del prezzemolo spezzettato a mano e portiamola in tavola.