

PRIMI PIATTI

Spaghetti alle acciughe

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO piccole o
5 grandi - 10

CONCENTRATO DI POMODORO 30 gr

PINOLI 30 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Gli spaghetti alle acciughe sono un primo piatto semplice e saporito, tipico della cucina mediterranea. Con pochi ingredienti economici come acciughe sott'olio, pinoli e concentrato di pomodoro, **si prepara in 20 minuti** ed è perfetto per una cena dell'ultimo minuto. Provalo per riscoprire i sapori autentici della tradizione italiana.

COME FARE GLI SPAGHETTI ALLE ACCIUGHE

1 Per preparare questo gustosissimo piatto di spaghetti alle acciughe dovrai cominciare dal prezzemolo, lavalo e ricavane dei ciuffetti che triterai grossolanamente. Successivamente aggiungi l'aglio e continua a tritare, aggiungi poi le acciughe tenendone da parte un paio, trita tutto insieme, infine aggiungi i pinoli, e continua a tritare finché non otterrai un battuto omogeneo. Se vuoi a questo punto puoi anche aggiungere un peperoncino.

Tutta questa operazione puoi farla anche in un frullatore, il trito verrà chiaramente più fine.





- 2 In una padella grande abbastanza per contenere gli spaghetti, versa un filo d'olio. Metti a rosolare le acciughe che avevi tenuto da parte e quando le acciughe si saranno sciolte, aggiungi il battuto di prezzemolo, aggiungi anche il concentrato di pomodoro e poca acqua che servirà a diluire il concentrato e rendere il condimento più omogeneo. Lascia cuocere per 1 o 2 minuti affinché tutti i sapori si possano amalgamare.





- 3** Nel frattempo porta ad ebollizione una pentola colma d'acqua e quando raggiunge il bollore aggiungi il sale e tuffa gli spaghetti in acqua. Lascia la pasta 1/2 minuti indietro nella cottura poiché finirà di cuocere in padella insieme al condimento. Scola la pasta dalla pentola alla padella, aggiungi uno o due mestoli d'acqua di cottura e lascia cuocere a fuoco medio/alto gli spaghetti nella salsa. Mescola o salta spesso per uniformare la cottura. Impiatta e finisci il piatto con poco prezzemolo tritato.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa acciughe sott'olio di buona qualità per un sapore più ricco.

Se non hai i pinoli, puoi sostituirli con mandorle pelate o noci tritate.

Recupera il pane raffermo: puoi tostarlo e usarlo come topping croccante.

Aggiungi un peperoncino per dare un tocco piccante.

COME CONSERVARE GLI SPAGHETTI ALLE ACCIUGHE

Gli spaghetti alle acciughe vanno gustati appena fatti. Se avanzano, conservali in frigo per massimo 1 giorno in un contenitore chiuso. Riscaldali in padella con un goccio d'acqua o olio per ravvivare il condimento.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Spaghetti all'assassina – croccanti e piccanti, unici nel loro genere.

Pasta ca muddica atturrata – con pangrattato tostato, tipica del sud.

Pasta con salmone affumicato e vodka – cremosa e profumata.

Pasta alla cenere – veloce, con gorgonzola e olive.

Pasta con melanzane al pesto – ricca e saporita.