

PRIMI PIATTI

# Spaghetti estivi alla mediterranea

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    COSTO: **basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Amate i piatti semplici e veloci ideali per l'estate?

Gli **spaghetti estivi alla mediterranea** sono quello che si può senz'altro definire un primo piatto speciale!

Perché speciale? Perché gli **spaghetti estivi veloci** si preparano in pochissimo tempo e con pochissimi ingredienti. La ricetta che andiamo a darvi è perfetta e vedrete chieruscirete anche voi tranquillamente anche se non siete molto abili in cucina, anzi diventerà un vostro cavallo di battaglia da usare nei giorni particolarmente caldi!

Questo piatto è buonissimo, dovete assolutamente provarlo.

Altre idee di **primi piatti estivi veloci e saporiti?**

Eccole di seguito:

[spaghetti alla carrettiera](#)

[spaghetti alla marinara veloce](#)

[spaghetti alla vesuviana](#)

[spaghetti alla puttanesca](#)

[spaghetti alla caprese](#)

## INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO 150

OLIVE SNOCCIOLATE 100 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

FILETTI DI ACCIUGHE sott'olio o dissalate

- 5

SALE

PEPERONCINO secco o fresco - 1

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare gli spaghetti estivi alla mediterranea, la prima cosa che dovete fare è quella di far intiepidire un'abbondante quantità d'olio extravergine d'oliva in un pentolino. Raccogliete i pomodori secchi, in un recipiente e versateci sopra l'olio caldo in modo da ricoprirli completamente. Questa operazione servirà per dare nuovamente morbidezza e idratazione ai pomodori secchi.





- 2 Una volta che i pomodori si saranno reidratati, rilasciando il loro sapore all'interno dell'olio, utilizzate ques'ultimo come base principale del condimento. Scaldatene una parte in una padella, profumatelo con uno spicchio d'aglio tritato e con del peperoncino anch'esso tritato, secco o fresco a vostro piacere.





- 3** Tritate anche i filetti di acciughe, anche questi decidete voi quali utilizzare, sott'olio oppure dissalati; aggiungeteli nella padella con l'olio, il peperoncino e l'aglio. Lasciate insaporire l'olio, facendo attenzione a non fare bruciare l'aglio.





- 4 A questo punto salate, ma non troppo, l'acqua di cottura della pasta che avrete messo a bollire in precedenza e metteteci a lessare gli spaghetti.



- 5 Proseguite con la preparazione del condimento: prendete i pomodori secchi reidratati e tagliateli a listarelle.

Poi prendete le olive nere, preferibilmente denocciolate, e tritate anch'esse.



**6** Preparate anche un trito di prezzemolo fresco, da aggiungere a piatto finito per dare ulteriore colore e freschezza al piatto di spaghetti estivi alla mediterranea.



**7** Quando gli spaghetti saranno arrivati a cottura, scolateli direttamente nella padella con l'olio aromatizzato, versateci sopra le olive nere e i pomodori secchi tagliati e a fiamma vivace per qualche secondo, fate insaporire e amalgamare bene il tutto.



8 Servite gli spaghetti estivi alla mediterranea, con una spolverata di prezzemolo fresco tritato e un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.



