

PRIMI PIATTI

Pasta con le alici

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **pasta con le alici** è un [primo piatto](#) tipico della cucina mediterranea: **semplice, veloce e gustoso**. Si prepara in pochi minuti con alici fresche, aglio, prezzemolo e una spolverata di pecorino. Ottima per un **pranzo dell'ultimo minuto**, valorizza un pesce povero ma saporito, perfetto da abbinare agli spaghetti.

COSA SERVE PER FARE LA PASTA CON LE ALICI

SPAGHETTI 300 gr

ALICI O ACCIUGHE pulite - 150 gr

PECORINO

SPICCHIO DI AGLIO tritati - 1

PREZZEMOLO tritato - 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

COME FARE LA PASTA CON LE ALICI

- 1 Per preparare la pasta con le alici per prima cosa pulisci le alici: toglila testa, le viscere ed elimina la lisca centrale.

In un tegame adatto, porta a bollore l'acqua e cuoci gli spaghetti al dente, nel frattempo in una padella scalda l'olio e soffriggi l'aglio e il prezzemolo tritati.



- 2 Aggiungi le alici e aggiusta di sale e pepe. Versa un mestolo di acqua di cottura della pasta e lascia cuocere finché non sarà quasi evaporata.



3 Scola gli spaghetti e aggiungili alla padella con il condimento, mescola con un cucchiaio di legno per amalgamare. Unisci una bella manciata di pecorino, e servi la pasta con alici ben calda.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa alici freschissime per un sapore ottimale, ma puoi usare anche quelle sott'olio in emergenza.

Conserva teste e lische per fare un [brodo di pesce](#).

Il pecorino si può sostituire con pangrattato tostato se vuoi una versione più leggera.

Aggiungi peperoncino se ami i sapori più decisi.

COME CONSERVARE LA PASTA CON LE ALICI

Consumala subito, appena preparata. Se avanza, conserva in frigo per massimo 1 giorno.

Scaldala in padella con un filo d'olio e un cucchiaio d'acqua per ravvivarla.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Pasta con alici e pomodoro](#): più morbida e dal gusto leggermente dolce.

[Alici gratinate al forno](#): croccanti e ideali come antipasto.

[Spaghetti con acciughe e pangrattato](#): variante siciliana detta "pasta ca muddica".

[Alici al forno senza panatura](#): leggera e veloce.

[Spaghetti con tonno e pomodorini](#): altro classico da dispensa.