

PRIMI PIATTI

Tortiglioni alla mediterranea

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I tortiglioni alla mediterranea hanno un nome evocativo ma poco preciso nell'indicare quali ingredienti sono utilizzati. Specifichiamo che si tratta di un primo piatto con le verdure, ma non le solite verdure light, leggerine, quasi ospedaliere, tutt'altro! Sono verdure fritte che vengono poi ripassate insieme nel pomodoro, un mix tra una caponata e una norma.

Il condimento così preparato è molto molto gustoso, perfetto per chi non teme il fritto e i sughi impegnativi.

Per quanto riguarda la pasta, noi abbiamo scelto dei semplici tortiglioni, ma voi scegliete il tipo di pasta

che più preferite, magari sconsigliamo la pasta lunga, quella corta, infatti, ha il vantaggio che il sugo vi si può insinuare dentro.

Un ricetta tutta da provare!

INGREDIENTI

TORTIGLIONI 400 gr

CIPOLLE 1

PEPERONI ROSSI 1

ZUCCHINE 1

MELANZANE 1

OLIO PER FRIGGERE

POMODORI PELATI 400 gr

PROVOLONE 40 gr

SALE

PREPARAZIONE

1 Per preparare i tortiglioni alla mediterranea dovrete partire dalla preparazione delle verdure. Come prima cosa dovrete prendere la cipolla, eliminare gli strati esterni secchi che costituiscono la buccia ed affettarla piuttosto finemente.

Passate, quindi, al peperone che dovrete lavare, tagliare in falde, ben pulite dai semini e dai filamenti bianchi che ne limitano la digeribilità e successivamente tagliarlo a listarelle.

Procedete con la pulizia della zuccina che dovrà essere spuntata e tagliata a rondelle (mezze rondelle se è bella cicciotta).

Infine, lavate e cubettate la melanzana e mettete tutte le verdure da parte.

2 Ora fate scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella molto capiente, infatti alla fine dovrà contenere tutte le verdure cotte insieme al pomodoro.

Aggiungete all'olio la cipolla che dovrete far soffriggere senza farle prendere troppo colore.

Unite alla padella anche i peperoni tagliati a listarelle e proseguite nella cottura delle verdure aggiungendo, qualora fosse necessario per evitare che si brucino, poca acqua calda.

3 A parte, in un'altra padella, fate scaldare abbondante olio per frittura e quando sarà ben caldo, friggete le zucchine. Quando le zucchine saranno dorate, potrete scolarle e farle asciugare dall'olio in eccesso.

Friggete anche la melanzana fino a doratura e fate scolare anch'essa affinché si possa asciugare dall'olio in eccesso.

4 Ora non vi resta che unire le verdure fritte e scolate ai peperoni in padella e far insaporire per un paio di minuti. Nel frattempo aprite la scatola di pomodori pelati e versatene tutto il contenuto in padella con le verdure.

Secondo noi non è necessario in questo caso frullare i pomodori pelati, potete aggiungerli interi, si sfalderanno in cottura e sarà piacevole trovarne qualche pezzetto qua e là.

Fate cuocere il sugo per almeno una decina di minuti regolando di sale.

5 Portate a bollore una pentola d'acqua, quindi aggiungete il sale grosso e i tortiglioni che dovranno cuocere al dente.

Scolate la pasta e trasferitela in padella con il condimento, mescolate bene per condire.

Per legare ulteriormente il sugo potrete aggiungere un mestolo d'acqua di cottura della pasta ricca d'amido e terminare la cottura della pasta in padella fino a completa riduzione del sugo.

6 Servite i tortiglioni alla mediterranea ben caldi con una bella grattugiata di provolone.