

PRIMI PIATTI

# Linguine con pangrattato, arancia e acciughe

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 10 min    COSTO: molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Le linguine con pangrattato, arancia e acciughe sono un primo piatto tipico della tradizione povera, che affonda le sue radici nella cucina siciliana, dove il pane grattugiato veniva chiamato "il formaggio dei poveri". Questa ricetta gioca magistralmente sui contrasti: la sapidità decisa delle acciughe si sposa con la freschezza aromatica degli agrumi, mentre il pangrattato tostato regala una nota croccante irresistibile a ogni forchettata. È un primo piatto velocissimo, da preparare nel tempo di cottura della pasta, come [questi altri primi golosi!](#)

Per un menù ispirato ai profumi della Sicilia, potresti servire queste linguine dopo un antipasto di [arancini al pistacchio](#)

o dopo un classico piatto di panelle. Se ami i primi piatti veloci, non perderti la nostra pasta con salsa e fagiolini o questa sfiziosa variante della pasta con l'anciova. Preparare le linguine con pangrattato, arancia e acciughe è davvero semplicissimo, ma il segreto per un risultato professionale sta tutto nella qualità del pane e nella scelta di un'arancia biologica, di cui useremo sia il succo che la scorza.

## INGREDIENTI PER LE LINGUINE CON PANGRATTATO, ARANCIA E ACCIUGHE.

LINGUINE 320 gr

FILETTI DI ACCIUGHE SOTT'OLIO 4

SCORZA DI ARANCIA GRATTUGIATA 1

PANGRATTATO 80 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPERONCINO facoltativo -

## PREPARAZIONE DELLE LINGUINE CON PANGRATTATO, ARANCIA E

- 1 Riempi una pentola capiente con acqua, portala a bollore e salala moderatamente (ricorda che le acciughe sono già sapide). **ACCIUGHE.** Cala le linguine. Mentre la pasta cuoce, scalda un filo d'olio in un padellino. Versa il pangrattato e lascialo tostare a fuoco medio, mescolando spesso.





**2** Una volta che sarà diventato dorato e croccante, spegni il fuoco e tieni da parte. Grattugia finemente la scorza dell'arancia biologica, facendo attenzione a non prelevare la parte bianca amarognola. In una padella ampia, scalda un generoso giro d'olio extravergine d'oliva. Aggiungi i filetti di acciuga e, con l'aiuto di un cucchiaio di legno, falli sciogliere a fuoco dolce finché non si saranno trasformati in una crema profumata. Se ti piace, puoi aggiungere qui un pizzico di peperoncino.



**3** Scola le linguine al dente (tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura) e trasferiscile direttamente nella padella con l'olio e le acciughe. Aggiungi la scorza d'arancia grattugiata

e un goccio d'acqua di cottura se necessario. Salta la pasta per un minuto per far legare bene i sapori. Impiatta le linguine ben calde e, solo all'ultimo istante, spolvera generosamente con il pangrattato tostato. Questo garantirà quel contrasto croccante irresistibile che non si rovinerà con l'umidità della pasta.



## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza linguine senza glutine e sostituisci il pangrattato classico con una versione gluten-free o con della farina di mais tostata grossolanamente.

Versione senza lattosio: questa ricetta è naturalmente priva di latticini, risultando perfetta per chi segue una dieta priva di lattosio.

Versione light: riduci la quantità di olio e di pane, aumentando la dose di succo d'arancia per creare una salsina saporita ma leggera con cui mantecare la pasta.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci le acciughe con dei capperi dissalati e dei pomodori secchi tritati finemente per mantenere quella spinta di sapidità "umami" necessaria al piatto. Trovi altre idee veg in [questo link](#).

L'idea WOW: aggiungi dei granelli di pistacchio tostato o dei pinoli alla fine della preparazione: il contrasto con l'arancia renderà il piatto ancora più regale.

# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: tosta il pangrattato in una padella a parte con un filo d'olio finché non diventa ben dorato, ma aggiungilo sulla pasta solo all'ultimo secondo, prima di servire. Se lo unisci troppo presto, assorbirà l'umidità e diventerà molle anziché croccante.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di peperoncino fresco o di pepe rosa per dare una nota piccante che esalta incredibilmente il profumo dell'arancia.

L'idea per i bambini: chiama questo piatto "la pasta con la sabbia magica": il sapore del pane tostato e il profumo dolce dell'arancia la rendono spesso molto gradita.

Idea antispreco: questa è la ricetta perfetta per consumare il pane raffermo! Tritalo grossolanamente al coltello anziché usare il pangrattato finissimo industriale: la consistenza sarà molto più rustica e piacevole.

## CONSERVAZIONE

Le linguine con pangrattato, arancia e acciughe vanno consumate calde e appena fatte. Se avanzano, si conservano in frigorifero per un giorno, ma il pangrattato perderà la sua croccantezza. In questo caso, ripassale in padella con un filo d'olio e una nuova manciata di pane tostato.