

# Pasta con alici e pomodoro

di: *Stephanie Cabibbo*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Semplice da fare, a buon mercato e con tutto il sapore del pesce azzurro, la pasta alici e pomodoro è perfetta per un bel pranzo in famiglia!

Le alici sono dei piccoli pesci che abbondano nei nostri mari.

Dalla carne leggera e nutriente, le alici si prestano a moltissime preparazioni, fra cui sfiziosi primi piatti, sia “in bianco” che, come ve la proponiamo oggi, “in rosso”.

Con il pomodoro, l’aglio e il prezzemolo fresco, la pasta alici e pomodoro profuma di Mediterraneo, è cremosa e conquista tutti al primo giro di spaghetti!

## INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr  
ALICI FRESCHE 250 gr  
AGLIO 2 spicchi  
VINO BIANCO 1 bicchierino  
PASSATA DI POMODORO 300 ml  
ACQUA 150 ml  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
PEPERONCINO  
SALE  
PREZZEMOLO

# PREPARAZIONE

1 Per prima cosa, occupati del pesce: pulisci le alici.

Tira via la testa e le interiora, poi apri il corpo dei pesci fino alla coda premendo con un dito.

Togli la lisca centrale.

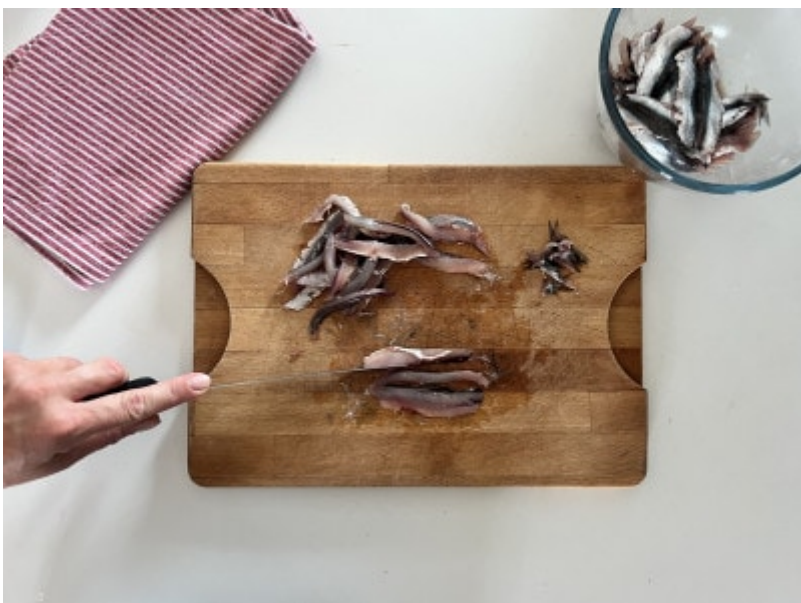
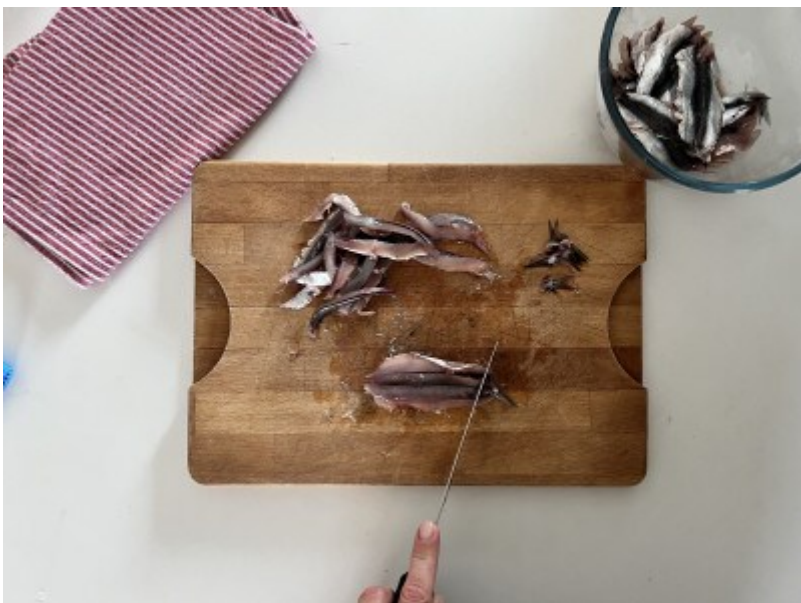




**2** Sciacqua il pesce sotto acqua corrente.

Elimina la coda dalle alici e taglia ogni pesce in quattro filettini.

Schiaccia due spicchi d'aglio con il lato della lama di un coltello senza sbucciarli (aglio in camicia).





**3** Fa rosolare l'aglio in padella con un filo d'olio.

Aggiungi le alici e fai rosolare per un paio di minuti a fiamma vivace, poi sfuma col vino bianco.





4 Dopo un paio di minuti, aggiungi in padella la passata di pomodoro e l'acqua.

Condisci con un pizzico di sale e peperoncino e cuoci a fiamma medio-bassa per una decina di minuti.

Trita un mazzetto di prezzemolo.





**5** Spegni la fiamma e completa il sugo con una manciata di prezzemolo tritato.

Cuoci la pasta in abbondante acqua salata e scolala al dente, poi aggiungila in padella col sugo.

Completa con un filo d'olio e salta la pasta a fiamma vivace con il sugo.

Servi subito.





