Pasta con alici e pomodoro

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

La **pasta con alici e pomodoro** è una ricetta semplicissima, economica e sana, con tutto il sapore del pesce azzurro, è un primo piatto perfetto per un bel pranzo di famiglia.

Le **alici** sono dei piccoli pesci che abbondano nei nostri mari, dalla carne leggera e nutriente 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 con alici e pomodoro** profuma di Mediterraneo, è cremosa e conquista tutti al primo giro di forchetta!

Prova anche questi altri golosi primi piatti di mare:

LINGUINE AL SUGO DI MERLUZZO

SPAGHETTONI CON COZZE E POMODORINI
LASAGNE AL SALMONE
CALAMARATA CLASSICA

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.

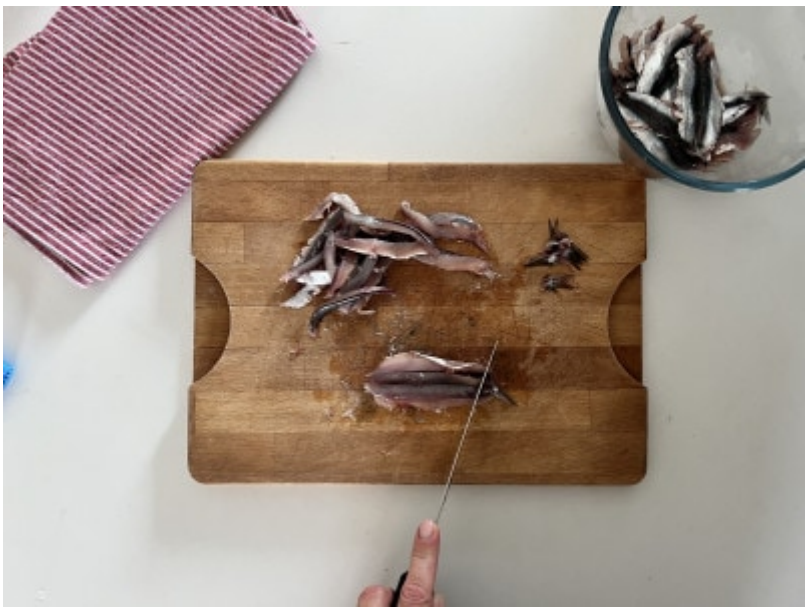
Tira via la testa e le interiora, poi apri il corpo dei pesci fino alla coda premendo con un dito.

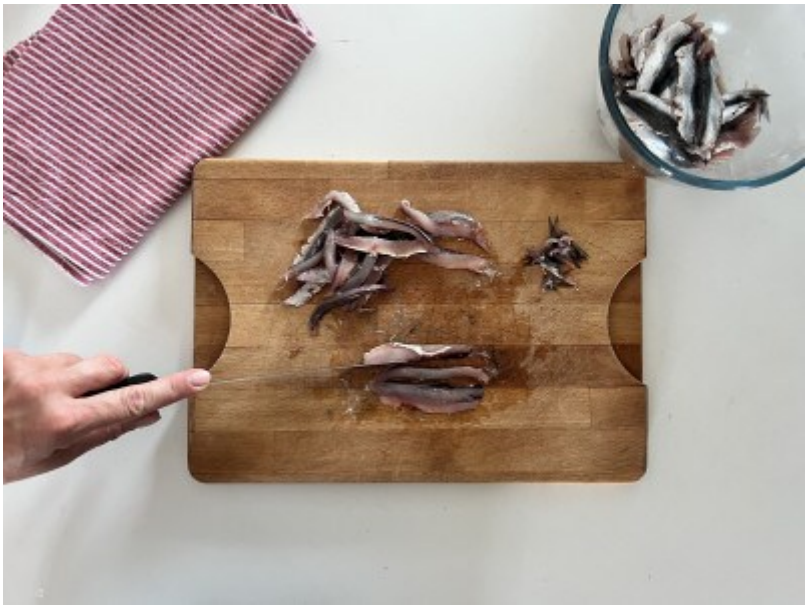
Togli la lisca centrale.

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.