

PRIMI PIATTI

Spaghetti con i lupini di mare

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Spaghetti con i lupini di mare

INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr
LUPINI DI MARE 1,2 kg
POMODORI CILIEGINI 6
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 1
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Spaghetti con i lupini di mare, un primo piatto semplice, gustoso e veloce da preparare, ma vediamo come procedere:

da prima mettete a bollire dell'acqua in una capiente casseruola, poi scaldate un paio di cucchiai d'olio extravergine d'oliva in una padella; quando l'olio è caldo aggiungete nella padella i lupini di mare, coprite e lasciate che con l'aiuto del vapore si schiudano.



2 Quando i lupini di mare si saranno aperti, toglieteli dal fuoco e con un colino, filtrate in una recipiente il liquido di cottura che si è creato , poi aggiungete nella ciotola con il fondo di cottura anche i lupini appena filtrati e tenete da parte.



- 3** Mettete nuovamente a scaldare dell'olio extravergine d'oliva in un'altra padella, profumate l'olio con uno spicchio d'aglio in camicia e con del peperoncino tritato.





- 4 Mentre l'olio si stà insaporendo, prendete i pomodorini e tagliateli a pezzetti, aggiungeteli nella padella insieme all'aglio e peperoncino e unite al condimento anche i lupini con il fondo di cottura. Aggiustate con un pizzico di sale e con una macinata di pepe, lasciate insaporire bene il condimento per qualche minuto.





5 Salate adeguatamente l'acqua di cottura e mettete a cuocere gli spaghetti.

Mentre gli spaghetti si stanno cuocendo, preparate un trito di prezzemolo fresco.





6 Eimanate dalla padella del condimento lo spicchio d'aglio e quando la pasta sar  giunta a cottura scolatela direttamente nella padella e a fuoco vivace, aggiungendo un mestolo di acqua di cottura della pasta se necessario, lasciate amalgamare e insaporire tutti gli ingredienti tra di loro.





7 Gli spaghetti con i lupini di mare sono pronti, impiattate e servite con una spolverata di prezzemolo fresco tritato in precedenza e un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.



