

PRIMI PIATTI

Spaghetti pomodoro e peperoni

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Spaghetti pomodoro e peperoni, un primo piatto vegetariano ricco di gusto! Questo primo piatto presenta, infatti, solo ingredienti di origine vegetale ed è perfetto se avete degli amici vegetariani da accontentare a tavola, ma è ottimo anche per chi sta attento alla linea e preferisce un condimento per la pasta leggero con pochi grassi ma colorato e gustoso.

L'abbinamento peperoni, pomodori e olive è molto estivo e a nostro avviso potrete gustare questo piatto anche nelle giornate estive più calde, servendolo tiepido.

Nonostante i peperoni si trovino quasi tutto l'anno nei supermercati, vi consigliamo di sfoggiare questa

ricetta nel periodo in cui danno il meglio di se, ovvero in estate quando anche l'altro protagonista del piatto, ossia i pomodori, sono dolci e succosi.

Insomma se avete voglia di un piatto di pasta sfizioso, questa è la ricetta che fa per voi.

INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr

CIPOLLA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONI 2

POMODORI 500 gr

OLIVE DI GAETA 100 gr

BASILICO 1 ciuffo

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per eseguire correttamente la ricetta degli spaghetti pomodoro e peperoni dovrete iniziare scaldando un giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, tritate finemente una cipolla e trasferitela nella padella con l'olio caldo. Lasciatela rosolare mantenendo il fuoco basso.





2 Mentre la cipolla stà rosolando, prendete i peperoni, privateli dei semi e dei filamenti interni, tagliateli a listarelle e raccoglieteli in una ciotola.

Quando la cipolla avrà ben rosolato, aggiungete in padella i peperoni tagliati a listarelle e lasciate insaporire il tutto mescolando di tanto in tanto.





3 Affettate i pomodori, privateli dell'acqua di vegetazione e dei semi, tagliateli a striscioline, raccoglieteli in una ciotola, poi trasferiteli nella padella insieme ai peperoni.





- 4 Insaporite con delle foglie di basilico spezzettate a mano, salate e mantenendo la fiamma medio-bassa lasciate cuocere all'incirca 15 minuti senza aggiungere nessun tipo di liquido.

Dovrete ottenere un sugo denso e le verdure dovranno risultare ben cotte.





- 5** Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola colma d'acqua e portatela ad ebollizione. Non appena l'acqua spicca il bollore, salatela adeguatamente e tuffatevi gli spaghetti che dovranno cuocere al dente.



- 6** Mentre gli spaghetti cuociono, aggiungete nella padella con il sugo di peperoni, le olive nere.

Ammorbidite il sugo aggiungendo un mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta, ricca di amido che consentirà di legarlo bene ottenendo un risultato più cremoso.



- 7 Scolate gli spaghetti al dente e trasferiteli direttamente nella padella con il sugo, aggiungete un'altro mestolo di acqua di cottura della pasta e mescolate il tutto fino a che la pasta non risulti condita in modo uniforme.



8 Impiattate gli spaghetti pomodoro e peperoni e serviteli ancora ben caldi in tavola.



CONSIGLIO

Io amo i peperoni ma spesso mi rimangono indigesti, come posso fare per continuare a consumarli senza avere problemi nel digerirli?

Per rendere i peperoni più digeribili dovrete come prima cosa pulirli molto bene dai filamenti bianchi e dai semi, queste parti risultano, infatti, piuttosto indigeste. Un'altra parte del peperone che sarebbe meglio eliminare proprio per renderli più digeribili è la pelle. Procedete come preferite: potete decidere di utilizzare dei peperoni arrostiti e privati della pelle per questa ricetta, dovrete diminuire, però, i tempi di cottura.

Altrimenti potete pelare i peperoni da crudi utilizzando un pelapatate prestando attenzione a rimuovere solo la buccia esterna.