

PRIMI PIATTI

## Bavette con cicale di mare pinoli e pancetta

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### INGREDIENTI

300 g di bavette  
1 kg di cicale di mare  
150 g di pancetta  
un pugno di pinoli  
2 spicchi d'aglio  
2 bicchieri di vino bianco secco  
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro  
olio extravergine d'oliva  
sale  
pepe nero di mulinello.

### PREPARAZIONE

- 1** Pulire le cicale togliendo la testa, la coda e aprendole sul dorso. Sgusciare completamente solo alcune cicale per utilizzarne solo la polpa.

In una grossa padella, far rosolare i due spicchi d'aglio con l'olio, i pinoli e la pancetta tagliata a cubetti.



**2** Eliminare l'aglio ed aggiungere le cicale. Farle rosolare per cinque minuti e sfumare con il vino.

Appena evaporato il vino, aggiungere il concentrato di pomodoro e un pochino d'acqua, aggiustare di sale, insaporire con una bella macinata di pepe e lasciar cuocere ancora cinque minuti.

Scolare le bavette al dente e metterle in padella con il sugo, spadellare brevemente e servire.



Gli ingredienti indicati sono per 3 persone.

NOTE