

Spaghetti alici e pecorino

Scritto da Administrator

Venerdì 26 Maggio 2017 14:03 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Maggio 2017 19:18



[?](#)

Le alici insieme a sgombri sardine fanno parte del cosiddetto “pesce azzurro”, termine che include tutti quei pesci di piccole dimensioni che hanno le squame sulla parte superiore tendente al blu e quelle sul ventre di color argenteo.

Le acciughe sono al primo posto tra i prodotti ittici per contenuto del benefico Omega-3, davanti ad aringhe, cozze, ostriche, gamberi, vongole, merluzzo e astice.

[Articolo: alici e acciughe, che differenza c'è ?](#)

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti trafilati al bronzo; 300 g di alici fresche; 70 g di pecorino grattugiato; 250 g di

Spaghetti alici e pecorino

Scritto da Administrator

Venerdì 26 Maggio 2017 14:03 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Maggio 2017 19:18

pomodorini pachino, aglio, sale, olio evo, peperoncino, prezzemolo.

Pulite le alici, eliminate la testa, apritele e togliete la lisca centrale. Sciacquatele accuratamente e tamponatele con carta assorbente. Preparate una padella antiaderente abbastanza grande da poter contenere il condimento e la pasta.

Schiacciate l'aglio e fatelo soffriggere dolcemente nell'olio per qualche istante, aggiungete il peperoncino e i pomodorini tagliati a metà.

Cuocete a fuoco vivo per qualche minuto, quindi aggiungete le alici e fatele insaporire nel pomodoro mescolando delicatamente per non romperle. Dopo 5 minuti, regolate di sale, profumate con il prezzemolo tritato.

Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolateli un paio di minuti prima della cottura indicata, direttamente nella padella del condimento, mantecate o ancora meglio spadellate, aggiungendo un po' di acqua di cottura per evitare che si asciughino. In questo modo otterremo un condimento cremoso senza l'aggiunta di ulteriori grassi.

Spegnete il fuoco, aggiungete il pecorino grattugiato, mantecate ancora e servite subito.

Buon appetito!