

# Pasta acciughe e peperoni

La **pasta acciughe e peperoni** è un primo piatto tipicamente estivo, in cui il sapore dei peperoni viene particolarmente esaltato da quello delle acciughe. E' semplice e veloce da preparare, poco calorico e si può preparare anche con i filetti di alice.

La **pasta acciughe e peperoni** è ottima anche fredda. In tal caso lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Ottima anche il giorno dopo!

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **370Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 peperone rosso di piccole dimensioni
- 4 rametti di prezzemolo
- 160 g di pasta
- 4 filetti di alice sott'olio
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Lavare il peperone, rimuovere il torsolo, i semi, i filamenti bianchi e tagliarlo a listarelle larghe mezzo centimetro e lunghe 5 circa.
- Lavare il prezzemolo, tamponarlo con carta da cucina, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Sgocciolare i filetti di acciuga dall'olio, tamponarli con carta da cucina e spezzettarli.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, il trito di aglio e prezzemolo e le acciughe. Portare sul fuoco e far soffriggere dolcemente per pochi istanti, l'aglio deve appena dorare senza che il prezzemolo bruci.
- Unire i peperoni e cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace. Unire un pizzico di sale, il brodo e cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con una macinata di pepe.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli bucati, fusilli, caserecce, pasta corta e riccia in genere.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

