

# Pasta con alici e pangrattato

La **pasta con alici e pangrattato** è un primo piatto molto semplice ed economico, realizzato con ingredienti di facile reperibilità come il pane grattugiato e le alici sott'olio. Ha inoltre un tempo di preparazione piuttosto breve.

La **pasta con alici e pangrattato** nasce come ricetta da recupero, per utilizzare il pane avanzato, impreziosendolo con il sapore forte delle alici e il caratteristico aroma di aglio e prezzemolo.

## INFORMAZIONI

- **2** persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**

## INGREDIENTI

- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di pane grattugiato
- 4 filetti di alice sott'olio
- 160 g di pasta

## PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere in un padellino antiaderente un filo d'olio e farlo scaldare. Aggiungere il pangrattato, mescolare velocemente e farlo tostare a fiamma media fintanto che non sarà ben dorato. Attenzione a non tostarlo troppo: brucia facilmente e diventa amaro.
- Mettere il pane tostato in una ciotolina e mescolarlo ad una manciata di trito.
- Scolare le alici dall'olio, tamponarle con carta da cucina e spezzettarle grossolanamente.
- Mettere in una padella l'olio, il trito di aglio e prezzemolo e farlo rosolare a fiamma dolce. Attenzione all'aglio, che deve dorare, ma non scurirsi troppo.
- Unire i filetti di alici, mescolare, unire un paio di cucchiaini di acqua e cuocere per qualche minuto a fiamma dolce finchè le alici non si sono ben sciolte.
- 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 decorando con il pangrattato aromatizzato.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, penne, farfalle, maccheroni.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

