

# Pasta con sugo di cipolle e acciughe

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **370Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 4 filetti di alice sott'olio
- 150 g di cipolle bianche
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 250 ml di Brodo vegetale
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- 160 g di pasta



## PREPARAZIONE

- Scolare le alici e tamponarle con carta da cucina, quindi spezzettarle grossolanamente.
- Pelare le cipolle, tagliarle a pezzi e tritarle nel frullatore molto finemente, fino quasi ad ottenere una crema.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una padella l'olio, la crema di cipolle e portarla sul fuoco. Far cuocere a fiamma vivace per un paio di minuti, quindi unire mezzo mestolo di brodo, una macinata di pepe, un pizzico di sale e cuocere coperto a fiamma media per 5 minuti.
- Unire le alici spezzettate, proseguire la cottura fintanto che non si amalgamano bene alle cipolle, quindi spegnere. Aggiungere una manciata di prezzemolo tritato.
- 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 prezzemolo tritato ed un filo d'olio a crudo.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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