

Spaghetti aglio e olio

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **375Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 160 g di spaghetti
- Sale
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Spellare gli spicchi d'aglio ed affettarli nello spessore di 4-5 millimetri circa.
- In una capace padella far dorare dolcemente l'aglio nell'olio su fiamma media. Spegnerne la fiamma prima che l'aglio imbrunisca, altrimenti diventerà amaro. Coprire.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e scolarla.
- Accendere il fuoco sotto la padella del condimento e saltarvi la pasta per qualche minuto, girando di frequente. Unire mentre la si mescola un'abbondante macinata di pepe nero.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa ricetta è ottima anche con un pizzico di peperoncino.

Questa pasta è ottima anche fredda, ma preferire un formato corto e arricciato, come ad esempio i fusilli. In tal caso lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con l'olio aromatizzato e mescolarla facendola raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. E' buona anche il giorno dopo!