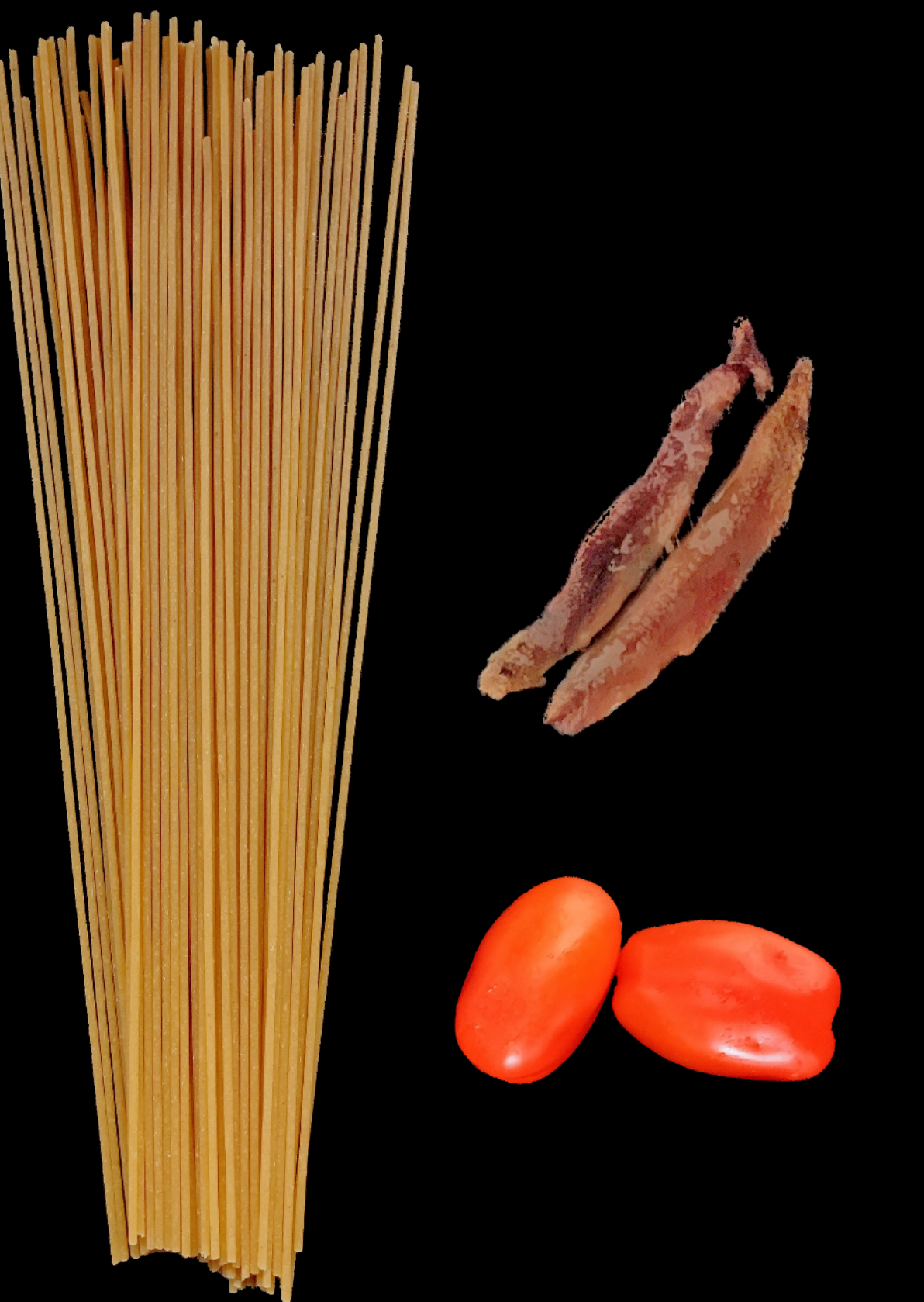




INGREDIENTI

- Spaghetti integrali
- 1 zuccina
- 4 pomodorini
- 3 acciughe sottolio
- Pancarré
- Aglio
- Olio di oliva
- Sale

1



Cominciare con il pangrattato da tostare che verrà utilizzato sopra gli spaghetti una volta serviti.

Tritare il Pancarré nel mixer quindi tostarlo in padella con un filo di olio e sale.

Tenere il fuoco medio e girare con frequenza per non far bruciare il pane ma solo dorare.

Con il pancarré il tutto rimane più croccante e piacevole al palato. È comunque possibile sostituire con altro tipo di pane.

2



Tagliare grossolanamente l'aglio.

Fare a piccoli cubetti la zuccina e tagliare a striscione i pomodorini privati dei semi e acqua di vegetazione.

Mettere a rosolare l'aglio a fuoco medio. Quando comincia a imbrunire, spegnere il fuoco e aggiungere i filetti di acciuga sottolio muovendoli per farli sciogliere.

3



Intanto, utilizzare l'acqua per la cottura della pasta, salata e portata a bollore, per far sbollentare i cubetti di zuccina (circa 3 min.)

Quindi scolare i cubetti di zuccina (conservando l'acqua).

Riportare a bollore l'acqua e gettare la pasta.

4



Aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta al soffritto (che è spento) avendo prima cura di rimuovere l'aglio.

Aggiungere in padella le altre verdure.

L'acqua di cottura sarà assorbita dalla pasta quando sarà saltata in padella. E comunque sempre utile conservare dell'acqua di cottura per aggiungerla in padella all'occorrenza.

5



Riaccendere sotto la padella a fuoco vivo, quindi aggiungere gli spaghetti scolati e una presa di prezzemolo tritato.

Rimescolare la pasta nel soffritto qualche minuto (il tempo necessario per far assorbire alla pasta i liquidi e i profumi).

6



Puoi servire.

Aggiungere su ogni piatto un poco del pangrattato tostato in precedenza.

BUON APPETITO

Il pane tostato aggiunge sapidità e una piacevole croccantezza.

Molto semplice ma gustosa.

Per chi ama il piccante è possibile aggiungere del peperoncino al soffritto o dell'olio piccante a preparazione ultimata.



www.RicetteOrizzonti.it

[@ricetteorizzonti](https://www.instagram.com/ricetteorizzonti)