Spaghetti ai LUPINI

INGREDIENTI (2 per)

- Spaghetti 180 gr
- Lupini 500 gr
- 1 spicchio d'aglio
- Ciuffetto di prezzemolo
- Mezzo bicchiere scarso di vino bianco secco
- Olido di oliva
- Paprica (facoltativo)

** Abbondante per 2 persone e sufficienti per 3 porzioni di pasta.*

1

Sciacquare i Lupini in acqua corrente eliminando la sabbia residua.

Soffriggere lo spicchio d'aglio, in tre cucchiai di olio d'oliva.

Aggiungere i Lupini e aggiungere poco meno di mezzo bicchiere di vino bianco secco.

Coprire con un coperchio e continuare la cottura fin tanto che i Lupini non si aprono (3/5 minuti).

Terminata la cottura, spegnere, rimuovere il coperchio e lasciar raffreddare per qualche minuto.

2

Predisporre sul fuoco la pentola con l'acqua per la cottura della pasta.

Mentre l'acqua raggiunge il bollore sgusciare i Lupini e conservando, nella padella il sughetto lasciato dai Lupini in cottura.

Conservare alcuni Lupini con il proprio guscio per l'estetica del piatto.

I Lupini che non si sono aperti in cottura sono da gettare.

3

Salare l'acqua della pasta a bollore e immergere gli spaghetti.

Mentre la pasta cuoce tritare finemente un ciuffetto di prezzemolo.

4

Scolare gli spaghetti con un paio di minuti di anticipo.

Terminarne la cottura in padella insieme al sughero di cottura dei Lupini rigirando gli spaghetti di continuo.

Una volta che il sughero è stato assorbito (senza asciugare troppo la pasta) aggiungere i Lupini e il prezzemolo tritato e dare un ultima girata alla pasta per distribuire bene i sapori.

5

Puoi servire.

Una spolverata di Paprica è opzionale ma da un gradevole sprint al piatto (in alternativa una macinata di pepe è consigliata).

BUON APPETITO

Una piacevole sorpresa in alternativa al classico spaghetto con le vongole.

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali