



Ricetta N. RE001155

Registrata in data 16 Mar 2017 alle ore 13:07

da MARIA GRAZIA TROCINI

Mezze maniche rigate di Gragnano in insalata mediterranea

In estate con il caldo afoso è preferibile gustare un'insalata di pasta che primi piatti caldi e fumanti. Condita con capperi delle isole Eolie, peperoncino calabrese, pomodorini datterini e tanti altri aromi ci regala i classici profumi ed aromi mediterranei. Io preferisco usare i filetti di sgombro sott' olio al posto del classico tonno perchè sono più salutarì in quanto privi di mercurio. Il condimento a crudo è molto sano oltre che saporito.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 4 persone

280 g di mezze maniche rigate di Gragnano
70 g di capperi delle Isole Eolie sotto sale dissalati sotto un getto di acqua fredda
200 g di pomodorini datterini
130 g di sgombri sott' olio sgocciolati
basilico fresco
origano fresco o secco
n. 1 peperoncino calabrese
n. 2 cucchiaini di piccantino (bomba calabrese)
100 g di olive verdi denocciate
uno spicchio di aglio tritato (facoltativo)
sale q.b.
olio e.v.o. q.b.

Preparazione

Mettere sul fuoco una pentola con l' acqua per la cottura della pasta, salarla con 3 cucchiaini di sale e portarla a bollore. In una ciotola inserire i pomodorini datterini tagliati a spicchi e condire con l'origano, il sale, il peperoncino, il basilico e l'aglio tritato (facoltativo), condire con il sale e l'olio e lasciare insaporire.

Dopo circa 10 minuti aggiungere tutti gli altri ingredienti, aggiungere se necessario un altro pochino d'olio e mescolare generosamente.

Cuocere la pasta due minuti in meno dei tempi indicati in confezione. Scolarla molto bene ed aggiungerla all'intingolo preparato, mescolare molto bene e lasciarla insaporire per almeno 30 minuti prima di servire.

Vino consigliato

Santa Chiara di Terre Nobili