



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000120

Registrata in data 18 Dic 2015 alle ore 18:29

da SILVIO MARTUSCELLI

Spaghetti alla Palinurese

Gli spaghetti di quelli buoni; zucchine quelle classiche dell'orto, né troppo grandi, né troppo piccole. Per le acciughe, si fa riferimento esplicito a quelle di Palinuro, splendida località di mare del Cilento, nel Salernitano, dove i pescatori applicano ancora l'antica tecnica della "menaica": la particolarità di questa tecnica è proprio la rete, la "menaica" appunto, che seleziona solo le alici più grandi.

Le alici di menaica sotto sale si distinguono per la carne chiara che tende al rosa e per il profumo intenso e delicato, che le rende assolutamente uniche.

Altro ingrediente protagonista sono le olive, quelle cilentane! Motivo d'orgoglio per un territorio che dal 1991 è stato designato Parco Nazionale per tutelare valori ambientali di straordinaria rilevanza ma anche l'economia agro-pastorale che può contribuire alla loro conservazione.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti
10 acciughe salate palinuresi
30 g di olive nere del Cilento
2 zucchine tagliate a rondelle
50 g di pane raffermo grattugiato
3 spicchi d'aglio
Prezzemolo
olio extravergine d'oliva del Cilento
Sale e pepe q.b.

Preparazione

È una preparazione essenziale e rapidissima: iniziamo soffriggendo in un velo d'olio spicchi d'aglio schiacciati e le acciughe liberate dal sale in eccesso, stemperandole con una forchetta di modo che si disfacciano.

In una seconda padella soffriggiamo le olive nere e le zucchine tagliate a rondelle; nel frattempo in una terza padella tostiamo il pane grattugiato.

Teniamo d'occhio gli spaghetti in cottura e scoliamoli al dente.

Procediamo mescolando gli spaghetti alla salsa d'acciughe; aggiungiamo le olive, le zucchine e il pane tostato.

Lasciamo che i sapori si uniscano a fuoco lento.

Impiattiamo, completando con un filo d'olio a crudo e un pizzico di prezzemolo tritato al momento.

Vino consigliato

Donnaluna fiano
Cilento bianco doc