



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000140

Registrata in data 23 Dic 2015 alle ore 15:04

da MELANIA MAGURNO

Spaghetti integrali con alici e funghi di Melania Magurno

Pur essendo a dieta, non bisogna rinunciare al gusto; Ecco perché provo spesso nuovi accostamenti e piatti colorati o che abbondano in spezie, se l'occhio è appagato è già un punto a favore e anche un piatto ipocalorico può essere molto piacevole se si usano le materie prime giuste.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti per 2 persone

60 g di spaghetti integrali trafilati al bronzo
2 alici salate
20/25 g di funghi porcini secchi
2 etti di alici fresche
1 spicchio d'aglio
prezzemolo
olio qb
sale qb
pepe nero macinato

Preparazione

Mettete a cuocere gli spaghetti per pochi minuti in acqua bollente e salata mentre in una capace padella fate sciogliere le alici salate, con un filo d'olio.

Aggiungete i funghi che avrete fatto "rinvenire" in acqua tiepida, le alici fresche che avrete pulito e diliscato (spezzettate in due o tre pezzi con le mani), l'aglio e il prezzemolo tritato molto finemente.

Versate gli spaghetti scolati per terminare la cottura in padella

Un consiglio: aggiungete un mestolo d'acqua di cottura della pasta, sarà così "scivolosa".

Servire con abbondante pepe nero macinato.

Sono davvero deliziosi e soprattutto dietetici!