



PASTA

Pasta con calamari pomodorini e pangrattato



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

670K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Penne rigate

400 g di Calamari

240 g di Pomodorini rossi

80 g di Pangrattato

1 spicchio di Aglio

10 cl di Vino bianco

1 Peperoncino

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Preparazione

- Lavate bene i calamari sotto l'acqua corrente, mondando l'interno e ponendo particolare attenzione ad eliminare eventuali residui di sabbia dalle ventose dei tentacoli; infine tagliateli ad anelli.
- Lavate i pomodorini e tagliateli in 4 spicchi, poi metteteli da parte.

- In una padella capiente (tipo saltapasta) fate soffriggere con un fondo di olio l'aglio schiacciato, per 1-2 minuti a fiamma bassa. Alzate la fiamma e unite i calamari, fateli rosolare per 3-4 minuti, unite un pizzico di peperoncino, salateli e poi sfumate con il vino. Spegnete e tenete in caldo.
- Aggiungete i pomodorini preparati e fate saltare a fuoco vivo per 1 minuto, dopodiché spegnete il fuoco e coprite la padella.
- In un'altra padellina fate rosolare il pangrattato con un filo d'olio; lasciatelo tostare a fiamma moderata per 1-2 minuti, finché sarà di un bel colore dorato, e giratelo spesso con un mestolo piatto. Alla fine togliete la padellina dal fornello.
- Nel frattempo lessate la pasta, scolatela bene al dente (conservate un po' di acqua di cottura) e trasferitela nella padella con il sugo di calamari e pomodorini. Fate insaporire per qualche secondo a fiamma vivace, unendo poca acqua della pasta, se necessario.
- Aggiungete il pangrattato tostato e mescolate con cura, poi distribuite la pasta nei piatti individuali e servite.

Carla Marchetti