



PASTA

Spaghetti ai calamari



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

20 MIN



TEMPO DI COTTURA

40 MIN



CALORIE

500K

NOTE

INGREDIENTI

320 g di Spaghetti alla chitarra

400 g di Calamari

280 g di Pomodori pelati

1/2 Peperone rosso

2 spicchi di Aglio

Peperoncino

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Preparazione

• Sbucciate gli spicchi d'aglio e metteteli a soffriggere in una padella con l'olio e un pizzico di peperoncino. Unite i calamari puliti e tagliati a pezzetti e fateli rosolare per qualche istante.

• Aggiungete i pomodori pelati, spezzettati grossolanamente, e il peperone, mondato e tagliato a striscioline sottili. Salate, incoperchiate e cuocete a fuoco dolce per 40 minuti, bagnando di tanto in tanto, se necessario, con poca acqua calda.

- Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e fateli saltare nella padella con i calamari per pochi istanti. Trasferite la pasta nei piatti e profumatela con foglie di prezzemolo tritate.

Camilla Innocenti