



PASTA

Spaghetti al ragù di tacchino e verdure



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
45 MINCALORIE
580K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Spaghetti

300 g di Fesa di tacchino

1 Peperone giallo

300 g di Pomodorini ciliegini rossi

2 Carote

1 costa di Sedano

1 Cipolla rossa

1 spicchio di Aglio bio

10 cl di Vino bianco secco

Peperoncino in polvere

4 foglie di Basilico fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Preparazione

- Tagliate a fettine la fesa, poi a striscioline e quindi a pezzetti. Con l'aiuto di un grosso coltello tritate ancora la carne, piuttosto finemente.
- Mondate carote e sedano, quindi tritateli con il mixer o con la mezzaluna.
- Trasferite il trito di verdure in una padella con un filo di olio, salate e lasciate appassire per 4-5 minuti a fiamma molto bassa. Poi alzate il fuoco, aggiungetela carne e fatela rosolare in modo uniforme per 3-4 minuti, mescolando spesso; sfumate con il vino e continuate a cuocere per circa 30 minuti a fuoco moderato, unendo ogni tanto dell'acqua bollente.
- Ponete al fuoco una pentola capiente con l'acqua per cuocere la pasta, portatela a ebollizione, salatela leggermente e calatevi gli spaghetti.
- Intanto mondate e lavate le altre verdure. Tagliate la cipolla ad anelli sottili e mettetela in una ciotola con dell'acqua fredda. Riducete in 4 spicchi i pomodorini. Tagliate a falde il peperone, eliminate semi e filamenti bianchi interni e quindi affettateli ulteriormente a julienne.
- In una seconda padella fate rosolare l'aglio schiacciato con un filo di olio, per 1 minuto circa a fuoco basso. Aggiungete il peperone preparato, salate, unite un pizzico di peperoncino e fate insaporire per 2-3 minuti, a fiamma più vivace. Continuate la cottura a fiamma moderata per 5-6 minuti, unendo poca acqua calda se si seccasse troppo. Unite gli anelli di cipolla scolati, i pomodori, il basilico spezzettato e continuate a cuocere per un paio di minuti circa.
- Trasferite le verdure nella padella con la carne che ormai sarà cotta, regolate di sale e mandate ancora per 1-2 minuti.
- Scolate gli spaghetti molto dente e fateli saltare nel sugo per qualche secondo, a fuoco vivace, quindi serviteli subito.

Carla Marchetti