



Numero persone: **5**

Difficoltà: **Bassa**

Tempo di preparazione: **25 minuti**

Autore: **Chef Mene**

INGREDIENTI:



500g

spaghetti integrali



200g

acciughe sott'olio (o sardine)



200g

cipolla bianca



1

bicchiere di buon vino bianco



2

foglie di alloro



100g

di pomodori secchi



olio extra vergine di oliva e pepe

DESCRIZIONE:

Ho il piacere di presentarVi per il mese di Giugno, una ricetta che richiama all'estate e ai suoi sapori, un piatto tipico della regione Veneto rivisitato da me per l'occasione. La ricetta originale prevede l'utilizzo di un tipo di pasta simile agli spaghetti chiamata "Bigoli", fatti con il grano saraceno, ma verranno sostituiti con quelli integrali, più facili da reperire. I "Bigoli" in salsa, sono un primo piatto tipico delle località marittime venete e la salsa viene preparata con sardine o acciughe, abbondante cipolla e vino bianco, anche i pomodori secchi saranno una mia aggiunta. Come tutti i piatti tipici regionali, questa ricetta ha ingredienti poveri e non costosi, anche se in molti ristoranti il prezzo di questa specialità si aggira intorno ai 17/20 Euro.

ESECUZIONE:

Fare sgocciolare le acciughe dal loro olio di conservazione, senza buttarlo, ma conservandolo per creare la salsa successivamente. Se avete acquistato dei pomodori secchi sott'olio eseguire lo stesso procedimento delle acciughe, oppure se li avete acquistati sotto sale, sciacquarli abbondantemente sotto l'acqua. Pelare le cipolle e tagliarle a julienne, ossia a strisce sottili e lunghe, farle rosolare con l'olio delle acciughe (e dei pomodori, se presente) facendole imbrunire. Aggiungere poi le foglie di alloro e il pesce sgocciolato, sfumare con il vino bianco, continuando la cottura a fuoco lento e sistemare il sapore della salsa aggiungendo solo il pepe se desiderato ed eventualmente dell'acqua. Una volta che il condimento raggiunge una discreta densità, togliere dal fuoco e filtrare la salsa con un passaverdure o frullare con un mixer a immersione. Tagliare i pomodori secchi a strisce sottili, che saranno poi la guarnizione finale del piatto. Cucinare gli spaghetti al dente, in acqua non molto salata, cercando di rispettare al massimo la cottura consigliata sulla confezione della pasta. Condire il tutto con la salsa di acciughe calda, guarnire gli spaghetti con le strisce di pomodori secchi e un goccio di olio extra vergine di oliva. Questo piatto che richiama i sapori estivi, Vi consiglio di abbinarlo ad un vino bianco speziato, come quelli del Trentino, servito abbastanza freddo. Se avete notato, durante l'esecuzione della ricetta, non vi è la presenza del sale se non che per l'acqua di cottura della pasta, in quanto i prodotti utilizzati per la salsa sono già molto saporiti per la loro particolare conservazione. In ogni caso, è a Vostra discrezione l'utilizzo di questo prodotto, anche considerando la qualità dei prodotti da Voi acquistati per l'esecuzione di questa preparazione.