

Spaghetti alle vongole veraci - Pasta



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione
10 min



Tempo di cottura
15 min



Calorie a porzione
630 kcal



Tempi aggiuntivi
2 ore di spurgo

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

320 g di Spaghetti

1.2 Kg di Vongole veraci

1 spicchio di Aglio

1 Peperoncino fresco

Prezzemolo fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per saltare)

Sale

Preparazione

? Lasciate spurgare le vongole in acqua leggermente salata per almeno 2 ore.

? Scolate e sciacquate le vongole e trasferitele in una padella con un filo di olio; fatele schiudere a fuoco vivo e con il coperchio (ci vorranno 5-6 minuti), togliendole via via. Filtrate l'acqua che si formerà e mettetela da parte.



? In un'altra padella, con un filo di olio, fate appassire l'aglio schiacciato per 1-2 minuti a fuoco basso, insieme al peperoncino tagliato in due e privato dei semi. Versatevi un paio di cucchiaini di acqua di cottura delle vongole a persona, alzate la fiamma e fatela appena ritirare. Unite le vongole, fate insaporire per qualche secondo, spegnete e tenete in caldo.

? Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli molto al dente e saltateli a fiamma vivace nella padella con le vongole, per qualche secondo. Completate con il prezzemolo tritato e servite.

I consigli di Carla

? Provate a sostituire la pasta di semola di grano duro con quella di farina integrale: otterrete un sapore più "rustico" e una consistenza particolare. Dovrete solo stare più attenti alla cottura, scolatela circa 1 minuto prima del tempo indicato.

? Schiacciate o tritate l'aglio 10 minuti prima di utilizzarlo: così manterrà molte delle sostanze nutritive, che invece verrebbero inattivate se aggiunte subito in cottura.

? Per arricchire di sapore questa ricetta, quando versate la pasta nella padella del sugo, provate ad aggiungere un pizzico di scorza grattugiata di limone (biologico).