

Pennette all'arrabbiata

Ricetta Laziale

a cura di Giuliano Tocci

INGREDIENTI per 1 persona

- 70 gr di penne
- 125 gr di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo q.b.
- Peperoncino q.b.
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)



CURIOSITÀ

Le penne all'arrabbiata non appartengono ad un lontano passato; probabilmente sono state create, nei primi anni del secolo scorso, dalla fantasia di un famoso oste che voleva creare una variante dei già famosi bucatini all'amatriciana.

Per una buona riuscita delle penne all'arrabbiata, è meglio utilizzare le penne rigate anziché quelle lisce, poiché la rugosità permette al sugo di attaccarsi meglio alla pasta, la cui cottura dovrà rimanere al dente.



VINO CONSIGLIATO
Frascati

PREPARAZIONE

Fare soffriggere l'aglio all'interno di una padella con l'olio. Aggiungere abbondante peperoncino e il pomodoro. Lasciare cuocere gli ingredienti per circa 30 minuti.

Nel frattempo fare cuocere al dente la pasta in abbondante acqua poco salata. Una volta raggiunta la cottura, scolare e versare la pasta nel sugo. Mantecare il tutto e servire in tavola cospargendo i piatti di prezzemolo fresco.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 365

Proteine	g 9,5	Colesterolo	mg 0	Fibra	g 3,83
Lipidi	g 11,5	Ac. grassi saturi	g 1,89	Sodio	mg 409
Glucidi	g 59	Ac. grassi monoinsaturi	g 7,67		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,70		