

Spaghetti alle vongole

Ricetta Campana

a cura di Massimo Cafiero

INGREDIENTI per 1 persona

- 70 gr di spaghetti
- 200 gr di vongole veraci con guscio (50 gr al netto del prodotto)
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino rosso piccante
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)



CURIOSITÀ

Le vongole veraci napoletane sono estremamente profumate e carnose, ed accompagnano spesso vermicelli e maccheroni tra i primi di pesce.

Una variante di questo piatto si può ottenere semplicemente aggiungendo il succo di ½ limone di Amalfi al condimento.



VINO CONSIGLIATO

*Ischia Biancolella
oppure Falanghina*

PREPARAZIONE

Lavare bene le vongole, eliminando quelle che non si chiudono quando vengono toccate, lasciarle spurgare per circa un'ora. Fare rosolare l'aglio nell'olio, aggiungendo anche il peperoncino, grossolanamente spezzettato. Unire poi le vongole. Quando si saranno aperte, scolarle dal condimento, sgusciarle, tranne qualcuna e filtrare il liquido di cottura. Rimettere nel tegame le vongole e il condimento. In una pentola portare a ebollizione abbondante acqua, salarla e cuocere gli spaghetti. Aggiungerli poi alle vongole e al loro condimento, fare scaldare a fuoco basso e aggiungere il prezzemolo tritato.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 377

Proteine	g 13	Colesterolo	mg 25	Fibra	g 2,53
Lipidi	g 12	Ac. grassi saturi	g 2,22	Sodio	mg 489
Glucidi	g 57	Ac. grassi monoinsaturi	g 8,16		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,64		