



# SPAGHETTI

## spaghetti

In questa pagina parleremo di :

- [Storia della pasta e degli spaghetti](#)
- [Cottura degli spaghetti](#)
- [Spaghetti con pomodorini a cacio ricotta](#)
- [Spaghetti con le cozze](#)
- [Spaghetti con bottarga](#)

## Storia della pasta e degli spaghetti

Semola di grano duro e acqua, e una lenta essiccazione. Non si tratta di uno spot pubblicitario, è solo la descrizione di quelli che questi sono i semplici e immutati ingredienti per fare la pasta, il biglietto da visita della cucina italiana nel mondo. La pasta nella casa degli italiani, anche di quelli che vivono all'estero, non manca mai. Non si tratta certamente di folklore ma di una radicata abitudine che è alla base della dieta mediterranea.

La storia della pasta parte da molto lontano, infatti se l'uso dei cereali ha accompagnato la storia dell'uomo dagli albori della civiltà, sulle sponde del mediterraneo le popolazioni si sono concentrate prevalentemente sulla coltivazione, l'uso e il consumo del frumento.

Dopo avere imparato a coltivare il frumento e dopo averne appreso l'importante valore nutrizionale, l'uomo ha imparato anche ad "usare" questa risorsa fondamentale, all'inizio frantumandola e riducendola in farina per poi impastarla e cuocerla, inizialmente sotto forma di pseudo piadine, successivamente con la scoperta dell'uso dei lieviti anche sotto forma di pane, ma questo genere di preparazione deperiva facilmente, o comunque nel giro di qualche giorno, allora era necessario trovare un modo per consumare il frumento nel corso di tutto l'anno, ovviando ai problemi di infestazione da parte dei parassiti che colpivano i raccolti. Inizialmente veniva consumato qualcosa che potremmo paragonare all'attuale pasta fresca, molto simile alle sfoglie da lasagne che oggi conosciamo bene, ma anche questa presentava qualche inconveniente, soprattutto per le popolazioni che vivevano lunghi periodi di scarso approvvigionamento di acqua. Probabilmente fu per questo motivo ed anche per agevolarne il trasporto ed il commercio che tra il 1400 e il 1500 alcune popolazioni che si affacciavano sul mediterraneo iniziarono a fare essiccare inizialmente losanghe di pasta e successivamente cilindretti bucati la cui forma accorciava notevolmente i tempi di essiccazione.

Una data certa nella storia della pasta nel nostro paese è legata ad un documento ufficiale risalente al lontano 1279, quando un notaio genovese, un certo Ugolino Scarpa, nell'atto di redigere un

inventario degli oggetti

lasciati in eredità da un marinaio defunto, menziona anche una "bariscela piena de macaronis".

Anche la fortuna degli spaghetti (la cui origine alcuni vorrebbero far risalire ai noodles portati in Europa da Marco Polo di ritorno dall'estremo oriente) è molto probabilmente legata alla particolare forma che consentiva di stendere la pasta al sole in maniera semplice e pratica, tramite l'uso di soli bastoni e di farla asciugare con estrema rapidità.

Per divenire il più celebre rappresentante della cucina italiana però, gli spaghetti dovranno aspettare ancora qualche secolo, fino alla diffusione anche in Italia del pomodoro, fatto avvenuto soltanto dopo la scoperta delle americhe.

Oggi l'industria presenta formati di ogni genere, ma il classico spaghetti resta il signore incontrastato della convivialità, non è infatti un caso se per stare insieme si dice che basti "uno spaghetti aglio e olio".

Che sia veloce ed economico come aglio e olio, o raffinato e sublime come uno spaghetti con le vongole, o classico come gli spaghetti al pomodoro che Totò e la sua famiglia mangiavano con le mani in una celebre scena del film "Misericordia e Nobiltà" gli spaghetti piacciono a tutti.

Ed originariamente è proprio così che venivano consumati gli spaghetti, erano un cibo da strada e venivano consumati con le mani, ed erano talmente diffusi da guadagnarsi un posto in un antico presepe napoletano, databile intorno al 1700. In realtà all'epoca non esistevano posate adatte al consumo di spaghetti, sembrerà strano, ma le forchette dell'epoca, con 2 o 3 rebbi erano fatte apposta infilzare, erano quindi anche decisamente appuntite e conseguentemente poco adatte all'uso di arrotolare gli spaghetti. Questo però comportava l'esclusione di questa prelibatezza dalle tavole ufficiali e aristocratiche, e notoriamente i Borboni erano particolarmente amanti dei piaceri della tavola, fu quindi grazie all'impegno di Ferdinando II di Borbone se il problema venne superato con una modifica delle forchette.

## Cottura degli spaghetti

Ma come si prepara un piatto di spaghetti a regola d'arte?

Inutile sottolineare che la cosa fondamentale è la materia prima, il grano, che deve essere tassativamente grano duro, solo questo infatti è in grado di assicurare una tenuta ottimale della cottura onde evitare che nel nostro piatto finisca qualcosa di "molle" e poco appetibile, cosa che talvolta capita all'estero o, ahimè, anche in Italia quando si ha a che fare con produzioni scadenti ottenute con grani di dubbia provenienza.

Scelta la pasta ci sono semplici regole da rispettare, la cottura deve essere "al dente" e affinché avvenga nel modo giusto deve essere fatta in una pentola della giusta dimensione, in grado di contenere la pasta e una quantità abbondante di acqua.

Per quanto riguarda i condimenti, gli spaghetti sono estremamente versatili, ma siccome spesso sono anche l'occasione per mangiare un boccone in compagnia molto spesso vengono associati a

sughi veloci.

## Spaghetti con pomodorini a cacio ricotta



Gli spaghetti con i pomodorini e il cacio ricotta sono una interpretazione sfiziosa del classico piatto di pasta al sugo. In estate possiamo tranquillamente preparare un sugo veloce con i pomodori freschi, in inverno magari possiamo ripiegare sui pomodorini in scatola, sicuramente più gustosi dei pomodori freschi acquistati fuori stagione

Ingredienti per 4 persone:

350 grammi di spaghetti

250 grammi di pomodorini datterino (vanno bene anche i pomodorini pachini, o la varietà piccadilly)

200 grammi di cacio ricotta, o formaggio di pecora fresco

Olio extravergine di oliva

Uno spicchio d'aglio

Sale e pepe quanto basta

In una padella piuttosto capiente in cui poter saltare anche la pasta, fare scaldare 3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio evitando di farlo bruciare. Aggiungere nella padella i pomodorini accuratamente lavati e tagliati in 2 o 4 parti. Cuocere 3, 4 minuti a fiamma vivace e altri 5 minuti a fuoco dolce. Qualora il fondo risultasse troppo asciutto aggiungere un mestolino d'acqua di cottura della pasta. Mentre il sugo cuoce lessare gli spaghetti al dente in acqua salata e una volta scolati velocemente trasferirli nella padella con i pomodori. Saltare gli spaghetti con i pomodori, aggiungere eventualmente una spolverata di pepe e il cacio ricotta, o il formaggio di pecora fresco, grattugiato o ridotto in scaglie. Se la stagione lo consente, aggiungere anche qualche foglia di basilico fresco.

## Spaghetti con le cozze

Gli spaghetti con le cozze sono un grande classico della cucina del meridione. Possono essere preparati sia in bianco che con il pomodoro.

Sicuramente la versione in bianco è più rapida, soprattutto se le cozze vengono scottate in anticipo e il sugo preparato all'ultimo momento, mentre cuoce la pasta. Il piatto ideale



da mangiare di ritorno da una giornata di mare.

Ingredienti per 4 persone:

350 grammi di spaghetti

1 chilogrammo di cozze

Un bicchiere di vino bianco secco

Olio extravergine di oliva

Uno spicchio d'aglio

Un peperoncino

Sale quanto basta

La prima operazione da fare, non è stato fatto precedentemente in pescheria con l'apposita apparecchiatura è pulire le cozze. Quindi procediamo con un coltellino a togliere tutte le impurità presenti sui gusci e con le mani tiriamo delicatamente il peduncolo che fuoriesce dalle cozze. Laviamo le cozze accuratamente e mettiamole in un tegame capiente. Copriamo con un coperchio e lasciamo cuocere a fiamma alta fino a quando non saranno tutte aperte. Dopo averle fatte raffreddare un po' sgusciamo le cozze raccogliendole in una ciotola. Il liquido che troviamo sul fondo del tegame sarà parte integrante del condimento della nostra pasta, ma per poterlo utilizzare lo dobbiamo filtrare, per fare questo basterà mettere un tovagliolo pulito all'interno di un colino e colare il liquido. A questo punto prendiamo una bella padella tipo Wok, abbastanza capiente da poterci saltare anche i nostri spaghetti, e facciamo soffriggere 3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con lo spicchio d'aglio e il peperoncino. Quando l'aglio inizierà a prendere colore aggiungiamo le cozze sgusciate, facciamo rosolare leggermente e sfumiamo con il vino bianco. Quando la frazione alcolica sarà evaporata iniziamo ad aggiungere il liquido di cottura delle cozze, un mestolo alla volta. Cuociamo le cozze per 5-6 minuti. Intanto lessiamo gli spaghetti al dente e una volta scolati trasferiamoli nella padella con le cozze. Aggiungiamo altro liquido di cottura delle cozze se necessario, l'amido rilasciato dalla pasta dovrebbe creare un sughetto cremoso. Se piace, è possibile aggiungere anche del prezzemolo tritato.

## Spaghetti con bottarga



Questo è un primo piatto veloce, leggero e di grande effetto.

Ingredienti per 4 persone:

350 grammi di spaghetti

Una bottarga di muggine piccola, circa 60- 70 grammi



Olio extravergine di oliva

Uno spicchio d'aglio

Prezzemolo

Sale per la cottura della pasta

Il condimento viene preparato a crudo

Prendiamo una capiente ciotola dove andremo a condire la pasta e strofiniamo per bene uno spicchio tagliato a metà sul fondo e sulle pareti. Dopo averlo strofinato lo lasciamo nella ciotola. A questo punto aggiungiamo 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva a testa, possibilmente spremuto a freddo e non filtrato, del peperoncino e prezzemolo in abbondanza. Sempre nella ciotola aggiungiamo una metà della bottarga tagliata a lamelle sottili. Naturalmente se non troviamo la bottarga intera possiamo utilizzare anche quella grattugiata, in questo caso ne aggiungeremo un cucchiaino raso a testa. Lasciamo marinare il tutto almeno un'oretta, ma se proprio non abbiamo tempo anche preparata li per li non delude.

Una volta cotta la pasta al dente la scoliamo tenendo da parte un bicchiere di acqua di cottura, qualora il condimento dovesse risultare troppo asciutto, e passiamo velocemente la pasta nel condimento.

Aggiungere a piacere altre scaglie di bottarga direttamente sugli spaghetti.

## spaghetti con broccoli

In questa pagina parleremo di :

- [La pasta con i broccoli](#)
- [Gli spaghetti con i broccoli](#)
- [Preparare i broccoli](#)
- [Preparazione del soffritto](#)
- [La pasta](#)

### La pasta con i broccoli

Gli broccoli sono tra gli ortaggi più diffusi in tutto il mondo, facenti parte di un genere molto grande che vede il broccolo diviso in moltissime varietà diverse, con diversi risultati in cucina. Il più comune è il broccolo bianco o broccolo cavolo, chiamato botanicamente *Brassica oleracea* che ha anche un suo proprio sottotipo italiano particolarmente gustoso nel sapore. Tutti fanno capo comunque alla grande famiglia dei broccoli, particolarmente amata da moltissimi in Europa e nel mondo. La pianta di questa famiglia, qualunque sia la sua varietà, viene consumata da tempo immemorabile. Molto probabilmente la sua origine è identificabile con il bacino del Mediterraneo, visto che il suo consumo e la sua coltivazione erano molto note già ai Romani, che ne facevano largo uso. Caratteristica di questo ortaggio da fiore è appunto la grande infiorescenza commestibile quando ancora non matura. Come tutti gli ortaggi da fiore infatti, ad esempio il carciofo, questi devono essere consumati quando è appena terminata la fase di germogliamento per lasciare il posto alla fioritura. A scopo nutrizionale il cavolo, o broccolo, è usatissimo nel mondo per essere uno degli ingredienti base delle minestre e delle zuppe. In Italia poi viene cucinato anche con la pasta, in gustose preparazioni dal sapore delicato. Il broccolo infatti non ama molto abbinarsi a condimenti quali il sugo di pomodoro come quasi tutti gli ortaggi, e viene generalmente lessato e poi ripassato in padella, per essere unito alla pasta o consumato solo, quando non utilizzato per le zuppe.

### Gli spaghetti con i broccoli

Cucinare la pasta con i broccoli è molto semplice e veloce. Le paste più indicate per questa preparazione sono gli spaghetti, le orecchiette baresi e le conchiglie. Per quattro persone dovrete procurarvi pochi e semplici ingredienti:

400 gr di spaghetti

400 gr di broccoli



1 peperoncino rosso  
grande

3 spicchi d'aglio

50 cl di vino bianco

Olio extravergine d'oliva

## Preparare i broccoli



Per prima cosa i broccoli vanno lavati e poi lessati. In una pentola grande mettete quindi a bollire acqua sufficiente anche per la seguente cottura della pasta, in quanto utilizzando la stessa in cui si sono bolliti gli ortaggi, la pasta assorbirà un pochino del loro sapore. Una volta in ebollizione mettete a lessare i broccoli per 15-20 minuti, salando l'acqua.

## Preparazione del soffritto



Mentre lessate i broccoli, iniziate a scamiciare l'aglio, schiacciandolo poi senza farlo a fette. Tagliate poi il peperoncino a rondelle e mettete il tutto in una padella molto ampia con abbondante olio, almeno 10 cucchiaini. Una volta lessate i broccoli scolateli e privateli dei gambi più duri, tenendo solo quelli piccoli e teneri attaccati all'infiorescenza. Tagliate quindi le infiorescenze con il coltello, in modo da sminuzzarle un pochino e ponete la padella sul fuoco moderato per soffriggere l'aglio e il peperoncino. Una volta dorato ponete i broccoli e iniziate ad amalgamare bene per ottenere un pochino di cremina sul fondo della padella, aiutandovi con un pochino di vino bianco da sfumare. Fate cuocere per un quarto d'ora mescolando spesso e salando quanto basta.

## La pasta



Nel frattempo userete la stessa acqua calda del broccolo per cuocere gli spaghetti, calcolando il tempo necessario per terminarne la cottura con quello dei broccoli ripassati in padella.

Una volta cotti, scolateli e saltateli in padella con i broccoli, mescolando bene e aggiungendo del pepe nero a piacere se volete arricchire il piatto.

Amalgamate per un paio di minuti, impiattate e quindi servite in tavola.

## spaghetti melanzane

In questa pagina parleremo di :

- [Gli spaghetti alle melanzane](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [La preparazione delle melanzane](#)
- [La preparazione del condimento](#)
- [La pasta](#)

### Gli spaghetti alle melanzane

Gli spaghetti alle melanzane sono un piatto diverso dall'usuale sugo con questi ortaggi da cucinare per dei maccheroni. È infatti un piatto “bianco”, molto semplice e delicato che consente di stupire i vostri ospiti con pochissimi ingredienti. Potrete creare un piatto leggero, nonostante la presenza delle melanzane, e gustoso, con il sapore della purea mescolato al pecorino o alla ricotta salata, a seconda dei vostri gusti.

### Gli ingredienti

Per fare degli spaghetti alle melanzane con una ricetta semplice e fuori dagli schemi abituali della preparazione classica di questi ortaggi, avrete bisogno di pochi ingredienti, da manipolare velocemente in un piatto gustoso, delicato e diverso.

Per quattro persone procuratevi:

350 gr di spaghetti

2 melanzane medie

1 spicchio d'aglio

½ cipolla bianca media

1 peperoncino

50 gr di pecorino o ricotta salata a scaglie

50 cl di vino bianco

8 foglie di basilico



La

## preparazione delle melanzane



Per un piatto inusuale, delicato e senza salsa di pomodoro in cui cucinare della pasta con le melanzane, dovrete innanzitutto lavare bene gli ortaggi, e poi tagliare la buccia a listelli con un pochino di polpa e lasciarla da parte. Si consiglia di usare un coltello e non un pela patate, che taglierebbe via solo la buccia senza un piccolo strato di polpa, circa 2 millimetri. Il resto della melanzana va tagliato a cubetti e messo sotto sale per circa mezzora. Scolatele poi e iniziate la preparazione del condimento.

## La preparazione del condimento



Una volta scolati i cubetti di melanzane, sbucciate l'aglio e tritate la cipolla. Ponete quindi a scaldare in una padella fonda 8 cucchiari d'olio insieme al peperoncino e quindi rosolate l'aglio e dorate la cipolla. Quindi ponete le melanzane, sia i cubetti che le listelle, salate e fate cuocere a fuoco basso. Fate quindi sfumare lentamente il vino e lasciate cuocere per circa 15-20 minuti.

Spegnete quindi il fuoco, ponete le listelle da una parte e raccogliete il resto delle melanzane in un recipiente, per passarle quindi al mixer e creare una purea. Togliete tutti i residui di cipolla e aglio dalla padella e riponetela a fuoco basso con la purea di melanzane.

## La pasta



Nel frattempo avrete messo a bollire l'acqua per cuocere gli spaghetti. Una volta cotti scolateli e saltateli



nella padella con la purea di melanzane per un paio di minuti, aggiungendo una parte del pecorino o della ricotta. Quindi impiattate ben calde e sopra gli spaghetti ponete in ordine il resto del formaggio e le listelle di melanzane messe da parte come decorazione, terminando con due foglie di basilico per ciascun piatto. Servite dunque in tavola.

## spaghetti pancetta

In questa pagina parleremo di :

- [Gli spaghetti con la pancetta](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare il soffritto](#)
- [Cuocere il condimento](#)
- [La preparazione finale](#)

## Gli spaghetti con la pancetta

Gli spaghetti con la pancetta sono un piatto invernale, molto veloce per chi ha poco tempo da dedicare alla cucina e ama i piatti grassi. I tempi di cottura sono talmente veloci che il primo passo da fare è mettere subito l'acqua a bollire. La panna e la pancetta contribuiscono a rendere il piatto molto grasso e sostanzioso, con buona pace per le diete ipocaloriche. I più incuranti del colesterolo possono anche aggiungere del parmigiano o del pecorino a piacere. Questo piatto inoltre è ottimo per “accozzare” ingredienti diversi fra loro che magari vi trovate nella necessità di dover consumare. Spesso il frigo è pieno di funghi, piselli e altri ortaggio vari che potrete ugualmente mischiare a questo condimento.

## Gli ingredienti

Per cucinare dei buoni spaghetti con la pancetta, servono pochi ingredienti, anche se piuttosto “invernali” e quindi non sempre disponibili in casa perché non acquistati. Per quattro persone comunque vi dovrete procurare solamente:

350 gr di spaghetti

100 gr di pancetta

150 ml di panna da cucina

25 gr di burro

pepe nero



## Preparare il soffritto



La preparazione del soffritto è molto veloce e classica. Vista la velocità di preparazione del soffritto dovreste quindi prima mettere l'acqua per cuocere la pasta a bollire. Poi preparerete la pancetta che dovrà essere tagliata a cubetti. Mettete quindi il burro in una padella solo quando avrete messo a cuocere la pasta. Infatti questo soffritto cuoce nello stesso tempo di cottura che in genere hanno gli spaghetti, dagli 8 ai 10 minuti.

## Cuocere il condimento



Quindi mettete il burro a scaldare in una padella fonda ed ampia. Un volta fuso il burro mettete la pancetta a rosolare, aumentando leggermente la fiamma in modo da far sciogliere anche un pochino di grasso e renderla un pochino croccante. Quando mancano 4 minuti a fine cottura degli spaghetti aggiungete la panna e abbassate la fiamma al minimo, in modo da non farla bollire ma solo scaldare bene. Mescolatela bene per amalgamarla al grasso della pancetta con il forchettone di legno per non graffiare il fondo della padella.

## La preparazione finale



La pasta dovrebbe a questo punto essere cotta. Scolate quindi gli spaghetti e saltateli nella padella con la panna e la pancetta. Mescolate bene e spolverate del pepe nero macinato fresco. Quindi impiattate a servite ancora caldi. A tavola potete aggiungere a piacere anche del parmigiano o del prezzemolo fresco tritato se gradito ai vostri ospiti. Non dimenticate neppure il macina pepe sempre a portata di mano.

## spaghetti pomodoro

In questa pagina parleremo di :

- [Gli spaghetti al pomodoro fresco](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare il condimento](#)
- [La preparazione finale](#)

### Gli spaghetti al pomodoro fresco

Gli spaghetti al pomodoro fresco sono tra le paste più comuni consumate dagli italiani, specialmente in estate quando la calura della stagione richiede piatti capaci di tonificare il palato. Il connubio giusto per i condimenti al pomodoro fresco è poi con il basilico, elemento indispensabile per accompagnare i piatti estivi. La classica pasta al pomodoro fresco trova le sue origine solo alla fine del Settecento, per affermarsi definitivamente nell'Ottocento. Precedentemente infatti, il pomodoro, importato dalle Americhe, non incontrò immediatamente quella popolarità che oggi lo ha portato ad essere l'ortaggio più amato nel nostro paese. Al pomodoro come si sa possono essere affiancati numerosi altri ingredienti, a seconda dei quali si rende il condimento più o meno fresco. Tra i vari ingredienti usabili vi sono anche le olive nere e l'aglio, che danno un tocco di freschezza e meridionalità ad un piatto già profondamente sudista. Questa ricetta, senza formaggio, è ottima anche per vegetariani e vegani.

### Gli ingredienti

Per preparare velocemente degli spaghetti al pomodoro gustosi e diversi da solito, dovrete procurarvi pochi e semplici ingredienti, probabilmente già presenti nella vostra casa.

Per quattro persone dovrete preparare quindi:

350 gr di spaghetti

700 gr di pomodori freschi

10 olive nere

3 spicchi d'aglio

12 foglie di basilico



50 cl di vino bianco

olio extravergine d'oliva

## Preparare il condimento



Naturalmente dovrete per prima cosa lavare bene i pomodori e tagliarli a cubetti. Sbucciate quindi l'aglio e iniziate a dorarlo con 4 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva. Quindi ponete i pomodori a cubetti e iniziate a rosolarli. Aggiungete il sale e continuate a cuocere a fuoco lento, aggiungendo anche le olive nere che avrete appositamente privato dell'osso.

## La preparazione finale



Per la preparazione finale iniziate a sfumare il vino lentamente appena avrete posto le olive nere. Nel frattempo tritate 8 foglie di basilico, mentre lascerete le restanti come decorazione per i piatti. Prima di iniziare la preparazione del condimento avrete già messo sul fuoco l'acqua per cuocere la pasta che dovrebbe bollire quando avrete iniziato a sfumare il vino.

Mettete quindi a cuocere gli spaghetti, seguendo le indicazioni dei tempi di cottura dalla confezione, circa 8 minuti in genere. Una volta pronta scolate la pasta e saltatela nella padella con il condimento mescolando bene per almeno un minuto. Aggiungete quindi il basilico tritato, impiattate e servite in tavola con una foglia intera di basilico a decorare.

## spaghetti sugo

In questa pagina parleremo di :

- [Gli spaghetti al sugo](#)
- [Gli Ingredienti](#)
- [La preparazione del condimento](#)
- [La pasta](#)

## Gli spaghetti al sugo

Gli spaghetti al sugo sono il piatto di pasta più classico della cucina italiana, la prima pietanza che ogni concittadino impara a cucinare. È una preparazione che ogni italiano ha nel suo DNA già alla nascita, la più semplice ma anche la più gustosa. Gli spaghetti sono una pasta tipica della cucina napoletana, ma in passato venivano in genere conditi con del solo pepe e formaggio. Il sugo di pomodoro infatti, prese piede in Europa solo a partire dal Settecento. Importato dopo la scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo, il pomodoro infatti impiegò almeno due secoli e mezzo prima di farsi apprezzare in Italia. Oggi è il condimento più usato, sia come salsa che come ortaggio. Le prime testimonianze dell'uso del sugo di pomodoro sulla pasta sono conservate nell'archivio storico della Reggia di Caserta, in una litografia che rappresenta alcuni contadini intenti a gustare un piatto di spaghetti rossi. Ma la consacrazione definitiva di questo piatto avvenne nel corso dell'Ottocento, con la definitiva affermazione in tutto il mondo come piatto simbolo dell'Italia nel Novecento. Il simbolo del sole del sud Italia.

## Gli Ingredienti

Il classico piatto di spaghetti al sugo è certamente la più nota, in Italia e all'estero, delle pietanze italiane, semplicissimo da fare. Per 4 persone bastano ingredienti che sono qualsiasi casa della penisola:

350 gr di spaghetti

200 gr di passata di pomodoro

1 cipolla

½ carota

½ gambo di sedano

50 gr di parmigiano grattugiato



25 cl di vino bianco

olio extravergine d'oliva

2 foglie di basilico

## La preparazione del condimento



La preparazione del semplice sugo classico è di una semplicità estrema e forse nel DNA di ciascun italiano. Tritate la cipolla, tagliate la carota a cubetti o a rondelle se preferite e il sedano in sottili fettine, magari dividendo prima il gambo longitudinalmente in tre strisce.

Ponete il tutto in una pentola con 2 cucchiari d'olio e fate rosolare a fuoco medio. Una volta dorata la cipolla iniziate a sfumare il vino finché non sarà evaporato. Aggiungete quindi la passata di pomodoro, salate e lasciate cuocere per circa venti minuti coprendo con il coperchio. Ricordate di abbassare un pochino la fiamma.

## La pasta



Nel frattempo avrete messo una pentola capiente ma soprattutto ben fonda per far bollire l'acqua di cottura degli spaghetti. Salatela al momento del bollore e poi mettete gli spaghetti, facendo attenzione che non sporgano all'esterno. Fate cuocere per il tempo indicato in confezione, in genere dagli 8 agli 11 minuti, quindi scolate e saltate in padella per 1 minuto, mescolando bene. Aggiungete il parmigiano e il basilico e quindi servite in tavola ben caldo.

## spaghetti tonno

In questa pagina parleremo di :

- [Gli spaghetti al tonno](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [I preparativi](#)
- [Preparare il sugo](#)
- [La preparazione finale](#)

## Gli spaghetti al tonno

Gli spaghetti al tonno sono quanto di più tradizionale offre la cucina popolare italiana. Non c'è forse piatto più conosciuto tra i giovani, che nelle loro serate casalinghe in compagnia preparano spesso questa specialità o gli spaghetti aglio olio e peperoncino quasi ad occhi chiusi. Forse è il primo condimento di pasta imparato in adolescenza, quando si tentano i primi esperimenti culinari, con le varie leggende sul tipo di pasta da cucinare, se lunga o corta. Con il sugo al tonno c'è chi preferisce gli spaghetti, che raccolgono meglio il condimento, e chi invece gli spaghetti, perché così il palato possa soffrire, in una specie di supplizio. Gli spaghetti al tonno comunque forse derivano dalla tradizione culinaria trapanese e siciliana in generale, dove questo pesce è particolarmente apprezzato e consumato, sia in bianco che con il sugo, in moltissime ricette. Se in Sicilia è d'obbligo il tonno fresco, nel resto d'Italia per questa ricetta vengono usate le più comuni scatolette.

## Gli ingredienti

Per i classici spaghetti al tonno vi basterà usare gli ingredienti che sicuramente avrete già in casa, in quanto molto comuni per qualsiasi italiano. Per quattro persone preparate dunque:

350 gr di spaghetti

400 gr di pomodori maturi san Marzano o di passata con pomodori a pezzi

300 gr di tonno on scatola

2 spicchi d'aglio

1 peperoncino

1 ciuffetto di prezzemolo



## I preparativi



Se avete optato per i pomodori freschi maturi, dovrete innanzitutto lavarli accuratamente e poi tagliarli in piccoli pezzi. Se invece avrete optato per la più semplice passata pronta non avrete altro da fare che tritare il peperoncino e sbucciare gli spicchi d'aglio. Aprite quindi le scatolette di tonno.

## Preparare il sugo



Il sugo può essere preparato sia in una padella ben fonda che in un tegame. Mettete 3 cucchiari d'olio per dorare gli spicchi d'aglio e il peperoncino a fuoco medio. Come l'aglio inizia a dorare mettete la passata di pomodoro (che abbiamo scelto per questa ricetta) o i pezzi di pomodoro. Mescolate bene e salate, prima di aggiungere il tonno.

## La preparazione finale



Aggiunto il tonno mescolate bene e se necessario aggiungete un goccio d'acqua di cottura. Dovrete ottenere un sugo molto denso in tonno. Intanto avrete messo l'acqua a bollire per gli spaghetti. Metteli a



cuocere per circa 8-10

minuti a seconda del tempo di cottura indicato in confezione, quindi scolateli e saltateli nella padella con il sugo. Mescolate bene, impiattate e spruzzate su ogni piatto una manciata di prezzemolo.

## spaghetti vongole

In questa pagina parleremo di :

- [Gli spaghetti con le vongole](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare le vongole](#)
- [Preparare il condimento](#)
- [La preparazione finale](#)

**Ricetta per 4 persone**

**Costo 3 €**

**Tempo totale di esecuzione**

00:30:00

**Tempo di preparazione**

00:10:00

**Tempo di cottura**

00:20:00

## Gli spaghetti con le vongole

Gli spaghetti con le vongole sono uno dei piatti di mare della nostra cucina più famosi al mondo, e al tempo stesso più semplici da realizzare. Grande importanza ha la qualità delle nostre vongole. Da questo punto di vista le migliori sono certamente le vongole veraci, che possono vivere fino a 12 metri di profondità sepolte nella sabbia. Una curiosità riguarda il loro nome, che in realtà deriva dal dialetto napoletano a sua volta derivato dal latino *concha* che indicava appunto conchiglia. Questi molluschi è bene precisare che sono da consumare il più presto possibile, entro massimo 48 ore dall'acquisto.

## Gli ingredienti

Gli spaghetti alle vongole sono tra i piatti più gustosi e semplici da realizzare, e il loro sapore dipende molto dalla qualità delle vongole, per cui si consiglia di acquistarle presso un rivenditore di fiducia. Per quattro persone vi occorreranno i seguenti ingredienti:

350 gr di spaghetti

3 spicchi d'aglio

1 kg di vongole

del prezzemolo



del pepe nero

vino bianco

## Preparare le vongole



Per prima cosa dovrete preparare le vostre vongole, mettendole a spurgare in acqua salata per almeno 12 ore. Le vongole infatti vivono sui fondale sabbiosi vicino alle rive o nelle lagune, e sono quindi piene di sabbia al loro interno. Per far fuoriuscire la sabbia è necessario quindi immergerle in acqua salata pulita, avendo cura di cambiarla di tanto in tanto per eliminare tutta la sabbia.

Una volta spurgate, mettete un filo d'olio e uno spicchio d'aglio intero in una padella molto capiente e fatele cuocere a fuoco vivace, coprendole con un coperchio, per il solo tempo necessario a farle aprire. A metà cottura aggiungete un pochino di vino bianco. Una volta pronte dividete le vongole dal liquido fuoriuscito sul fondo della padella, e mettete entrambi da parte.

## Preparare il condimento



Una volta aperte toglietele subito dal fuoco, in modo da fargli conservare tutta la freschezza e ottenere un gusto migliore. Tritate quindi l'aglio restante e ponetelo a dorare con cinque cucchiari di olio extravergine d'oliva. A fuoco medio basso aggiungete quindi il liquido messo da parte, fate scaldare e aggiungete infine le vongole ancora con le conchiglie, per un paio di minuti.

## La preparazione finale



Prima di iniziare a preparare il condimento avrete messo a bollire l'acqua per la pasta in modo da iniziarla a cuocere insieme al condimento e far combaciare le due cotture. Mettete gli spaghetti a cuocere quindi e poi iniziate a preparare il condimento. Una volta cotti gli spaghetti, circa 8 minuti, scolateli e saltateli nella padella con le vongole a fuoco moderato per uno o due minuti. Quindi aggiungete del prezzemolo tritato finemente, impiattate e servite ancora calde, con accanto una piccola scodella dove i vostri ospiti possano gettare le conchiglie.

## spaghetti zucchine

In questa pagina parleremo di :

- [Gli spaghetti alle zucchine](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare le zucchine](#)
- [Preparare la pasta](#)

**Ricetta Italiana**

**Viene servita come primo piatto**

**Ricetta per 4 persone**

**Costo 1 €**

**Tempo totale di esecuzione**

00:15:00

**Tempo di preparazione**

00:05:00

**Tempo di cottura**

00:10:00

**Tipo di cottura:** fornello

## Gli spaghetti alle zucchine

Gli spaghetti alle zucchine possono essere cucinate in vari modi, tra cui la veloce ricetta che proponiamo oggi, che prevede appena una scottatura delle verdure che in questo modo possono conservare tutti i loro effetti benefici. Il connubio è dunque tra le paste più amate e gli ortaggi più apprezzati, per un piatto vegetariano ma in particolare nutriente e benefico per la salute. Le zucchine in particolare sono indicate per le diete ipocaloriche, fornendo al contempo un ottimo nutrimento e una difesa naturale contro un gran numero di patologie. Questi ortaggi sono infatti degli ottimi antinfiammatori, diuretici, ma proteggono anche da patologie più gravi come le disfunzioni della circolazione. In particolare in questa ricetta, non essendoci una cottura lunga, tutti questi elementi vengono conservati.

## Gli ingredienti

Anche questo piatto è molto semplice da fare e leggermente inusuale rispetto ai classici piatti con le zucchine. Con qualche ingrediente in più potrete quindi cucinare una buona pietanza. Per quattro persone procuratevi dunque:

350 gr di spaghetti



400 gr di zucchine o 2  
zucchine intere

70 gr di ricotta salata o caciocavallo

40 gr di parmigiano grattugiato

25 gr di burro

foglie di basilico

olio extravergine d'oliva

## Preparare le zucchine



Per prima cosa lavate bene le zucchine e iniziate a tagliarle a cubetti ancora con le bucce. Quindi mettete in una padella grande 4 cucchiaini d'olio e scaldatelo a fuoco medio-vivace per poi mettervi le zucchine. Queste dovranno essere appena dorate per qualche minuto, e dovrete far attenzione a mantenerle dure, e non farle appassire. Quindi spegnete il fuoco e mettete le zucchine in una scodella fonda, salandole e aggiungendo il parmigiano. Mescolate bene ancora calde e aggiungete due cucchiaini di olio fresco. Lasciatele quindi riposare per un'ora circa.

## Preparare la pasta



Dopo aver fatto riposare le zucchine, ponete a bollire l'acqua per la pasta. Una volta gettati gli spaghetti, mettete in una padella fonda il burro con un mestolino di acqua di cottura, accendete il fuoco e mettetelo molto basso per far sciogliere bene il burro. Aggiungete quindi le zucchine a dadini, scolate la pasta e saltatela nella padella. Grattateci il caciocavallo o la ricotta salata, e iniziate a mescolare bene per far fondere il formaggio. Nel frattempo avrete tritato qualche foglia di basilico da aggiungere. Quindi



impiattate e servite ancora

calda con delle foglie di basilico a decorare. Se volete potete mettere come decorazione sotto le foglie di basilico anche una grattata di ricotta salata o caciocavallo. A parte potrete servire del pepe nero da macinare a piacere.