



Bucatini patate e acciughe

Come portare in tavola un piatto che sia, nello stesso tempo gustoso, digeribile e salutare? Scopriamolo con la ricetta di questi "Bucatini patate ed acciughe".



Bucatini patate e alici (© Foto di Alessio Guerra)

I **Bucatini** sono una pasta tipica laziale, simili agli spaghetti ma di forma più grossa. Di solito a questo primo piatto viene abbinato un condimento dal sapore forte, tipo cacio e pepe ma, nella variante con patate ed alici, vi stupirà.

Sono anche uno dei formati di pasta più golosi e che mette tanta allegria. Spesso, pur procedendo con calma ad avvolgerli nella forchetta per non sporcarci, qualche goccia di sugo lascia la sua impronta sulla nostra camicia e, soprattutto quando siamo in compagnia, questo suscita risate e buon umore. E' il bello di stare a tavola: ogni volta e ogni piatto ci offrono esperienze e sensazioni diverse, in grado di spezzare la monotonia delle giornate di lavoro.

Forse in questa ricetta dei "**Bucatini patate e acciughe**", possiamo stare più tranquilli e al riparo delle macchie perchè, pur essendo gustosissimi e digeribili, il condimento non è eccessivamente liquido. Ma, attenzione, mai essere troppo sicuri!

Le patate sono uno degli alimenti più versatili, nutrienti e gustosi che si possano portare in tavola. Sono ricche di fibre e **carboidrati**, presenti principalmente sotto forma di amidi, di **vitamine C e B5** e **minerali** come il potassio. Tra le altre sostanze, sono state individuate anche tracce di magnesio, fosforo, ferro e zinco.

La **cottura delle patate con la buccia** presenta diversi vantaggi perchè evita la dispersione delle proprietà nutritive e lascia al tubero una migliore consistenza. Una volta raffreddate, inoltre, la buccia si potrà asportare con maggiore facilità.

Le **acciughe o alici** sono un ingrediente facilmente digeribile e ricche di sali minerali.

Ricetta dei Bucatini patate e acciughe

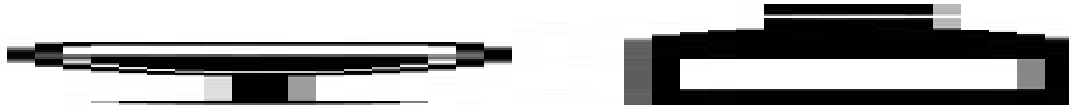
Categoria: Primi piatti

Difficoltà: Media

Costo: Basso

Dosi: per 2 persone

Tempo totale di preparazione: circa 10 minuti.



Vino da abbinare: vino bianco Vermentino o Pinot bianco.

Ingredienti per 2 persone

- 120 grammi di bucatini;
- 1 patata grande;
- 1 confezione di filetti di alici sott'olio;
- 1 foglia di basilico fresco;
- olio extravergine di oliva a piacere;
- un pizzico di sale.

Procedimento

- In una pentola bollire le patate con la buccia, una volta cotte lasciarle raffreddare; quindi sbucciarle e tagliarle a dadini;
- cuocere la pasta in acqua bollente e salata per circa 8 minuti;
- in una padella antiaderente unire le alici sminuzzate, le patate a dadini e l'olio di oliva;
- versare i bucatini nel sugo e saltare per pochi minuti in padella;
- impiattare decorando con una foglia di basilico fresco e un filo di olio di oliva.

Data di creazione

06/10/2015

Autore

gabriella-gasparini