

Buono e conveniente per meno di CHF 3.50 a testa: spaghetti aglio, olio e peperoncino



È come in tutti gli ambiti della vita: spesso le cose migliori sono le più semplici. Non si deve sempre mettere tutto in salamoia tre giorni, stufarlo o marinarlo o cuocere sous vide. Un esempio perfetto: gli spaghetti aglio, olio e peperoncino per i quali sono necessari pochissimi ingredienti ed è un piatto pronto in un batter d'occhio. Questa pasta è inoltre il menu più economico della serie delle ricette «Buono e conveniente». È così a buon mercato che vien voglia di servire anche in aggiunta una bella insalata fresca e si riesce sempre a rispettare il budget di CHF 3.50 a testa.

Per la prima volta non vi do la quantità esatta degli ingredienti, perché io questa ricetta la faccio sempre a occhio e croce. E comunque: alcuni la preferiscono con tanto aglio nel sugo, altri non la vogliono troppo piccante. Quindi la prima volta bisogna provare a spanne e seguire il proprio istinto per adeguarne il gusto. Buon appetito ragazzi!

- 1 kg di spaghetti
- Circa 1,5 dl d'olio d'oliva
- 1-3 spicchi d'aglio, tagliati a fettine sottili
- Un po' di peperoncino fresco, tagliato a rondelle sottili
- Prezzemolo liscio fresco, finemente tritato
- Sale, pepe

1. Mettere l'olio d'oliva e l'aglio in una padella e scaldare lentamente, fino a quando l'aglio è praticamente abbrustolito.
2. Quando l'aglio è ormai marroncino, aggiungere il peperoncino, il pepe e il sale.
3. Cuocere la pasta al dente e scolarla.
4. Aggiustare il sugo e mettere la pasta nella padella con l'olio e il resto e mescolarla per bene.
5. Mescolarvi dentro il prezzemolo e servire.

Preparazione circa 15 minut.

Prezzo totale «Buono e conveniente» inclusi gli ingredienti, tranne sale e pepe = circa CHF 10.50

Questa è una delle poche ricette di pasta che non hanno bisogno di formaggio grattugiato.