



Spaghettoni aromatici dell'isola d'Elba con alici, capperi, pomodoro e noci

25 minuti

1



Basilico



Origano



Capperi



Noci



Rosmarino



Aglione



Alici



Spaghetti



Polpa di pomodoro



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Basilico**	5 g	10 g
Origano**	5 g	10 g
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Alici 4)	46 g	92 g
Spaghetti 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Polpa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	367 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2667 kJ/ 637 kcal	727 kJ/ 174 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	103 g	28 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	26 g	7 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **4)** Pesce **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Preparare gli ingredienti

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** salata per lessare gli spaghetti.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.

3



Mantecare gli spaghetti

- Lessate gli **spaghetti** al dente seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione.
- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**, scolateli e trasferiteli nella padella con il sugo.
- Aggiungete 2-3 cucchiai di acqua di cottura, alzate a fuoco alto e mantecate per 2-3 minuti, mescolando bene per condire gli spaghetti in modo uniforme.
- Nel frattempo, tritate finemente le **noci**.

2



Cuocere il sugo

- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio**, qualche rametto di **origano**, il **rosmarino** e metà delle **alici** per 3-4 minuti.
- Rimuovete l'aglio e aggiungete la **polpa di pomodoro**, 1/2 bicchiere d'**acqua**, 1 cucchiaino di **zucchero** e i **capperi**.
- Lasciate restringere il sugo a fuoco lento per circa 15-20 minuti.
- Rimuovete origano e rosmarino, assaggiare e aggiustate di **sale**, se necessario.

4



Disporre nei piatti

- Disponete gli **spaghetti** nei piatti e irrorateli con un filo d'**olio extravergine**.
- Spolverizzate con le **noci** e guarnite con i filetti di **alici** rimasti e le foglie di **basilico**, spezzettandole grossolanamente con le mani.

Buon Appetito!