



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

25 minuti

4



Origano



Capperi



Noci



Rosmarino



Salsa di pomodoro



Aglio



Alici



Spaghetti



Pomodorini Datterini



Basilico



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Origano	5 g	5 g
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Alici <b>4)</b>	46 g	92 g
Spaghetti <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Basilico**	5 g	5 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>452 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2853 kJ/ 682 kcal	631 kJ/ 151 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	111 g	25 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	27 g	6 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](http://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.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Rimuovete l'aglio e aggiungete la **salsa di pomodoro**, i **pomodorini**, i **capperi** e, per 2 persone, 1/2 bicchiere d'**acqua** e 1 cucchiaino di **zucchero**.
- Lasciate restringere il sugo a fuoco lento per circa 15-18 minuti.
- Rimuovete origano e rosmarino, assaggiate e aggiustate di **sale**, se necessario.

4



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!