

Ragù vegetariano

 PRIMO

Difficoltà:
media

Tempo di preparazione:
45 minuti

Calorie:
596 cal/porzione con la pasta

Ingredienti per 4 persone

- 1 melanzana tonda
- 1 peperone
- 1 zuccina
- 3 o 4 pomodori da sugo
- 1 spicchio di aglio piccolo
- una decina di capperi
- prezzemolo e basilico tagliati con il coltello o spezzettati a mano
- olive verdi e nere
- un cucchiaino di pasta d'acciughe
- olio extravergine
- sale e pepe
- parmigiano grattugiato
- 360 gr di pasta

Questo ragù è ancora più gustoso se si ha l'accortezza di variarlo in base alle verdure di stagione. Per la pasta sono molto adatte le linguine

1 Accendete il forno a 150° e su un foglio di carta da forno, o direttamente sulla teglia, mettete il peperone finché lo vedete afflosciarsi. A quel punto lasciatelo diventare tiepido e poi spellatelo e tagliatelo a listarelle sottili.

2 Mentre la cottura del peperone procede, in una padella rosolate l'aglio in olio d'oliva extravergine, poi toglietelo e mettete a cuocere contemporaneamente la melanzana e la zuccina tagliate a fette sottili.

3 Fate colorire e poi aggiungete la pasta d'acciughe e i pomodori a pezzetti. Coprite e fate cuocere a fuoco medio/basso.

4 Intanto i peperoni saranno pronti per essere aggiunti in padella alle altre verdure già in cottura, insieme con le olive e i capperi.

5 Salare con moderazione e pepare. Continuate la cottura lentamente per 30 minuti circa, sorvegliando che la salsa non attacchi.

6 Alla fine spolverate il tutto con prezzemolo e basilico che non devono cuocere, ma solo scaldarsi per mantenere il loro profumo.

7 Intanto in una pentola di giusta misura avrete messo a bollire abbondante acqua per la pasta, avendo l'avvertenza di salarla in quantità non eccessiva, considerato che la salsa è di per sé molto saporita.

8 Cuocete le pasta al dente e conditela con il ragù ben caldo.

9 Al momento di servire, cospargete con grana o parmigiano grattugiato.

63

