

Ingredienti per 4 persone

Pomodori perini maturi ma sodi 750 gr

Spaghetti 320 gr

Aglio 1 spicchio

Basilico fresco qualche fogliolina

Olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

Preparazione

Tagliate i perini a metà per il lungo e strizzateli per eliminare i semi e l'acqua e ottenere così un sugo più asciutto e dolce.

Scaldate in una casseruola un velo di olio con uno spicchio di aglio sbucciato.

Unite i pomodori non appena l'aglio comincia a sfrigolare. Aggiungete quindi una generosa presa di sale.

Completate con un ciuffetto di basilico e mescolate; cuocete senza coperchio per 10 minuti circa.

Coprite con il coperchio e cuocete per altri 15 minuti quindi mescolate ancora la salsa e lasciatela intiepidire per 15 secondi.

Passate la salsa con il passaverdure per eliminare le bucce.

Ponete sul fuoco una casseruola di acqua salata; al bollore unite gli spaghetti.

Scaldate 500 gr di salsa in una grande padella con un filo di olio. Quando comincia a sobbollire, spegnete il fuoco e versatevi gli spaghetti scolati al dente.

Condite con un filo di olio crudo e saltate tutto insieme velocemente. Completate con alcune foglie di basilico e servite immediatamente.

Le dosi giuste

Per un apporto equilibrato di elementi nutritivi e di calorie, la quantità di pasta è di 80 g per persona.

Per cuocerla, la regola vorrebbe 1 litro di acqua e 10 g di sale ogni 100 g di pasta. In realtà, bastano 7 g di sale e acqua sufficiente per accogliere comodamente gli spaghetti.

