

Ruben Trombino

PASTA ALL'AMATRICIANA

INGREDIENTI: (PER 4 PERSONE)

- 320g di spaghetti
- Pomodori pelati 400g
- Guanciale di Amatrice 150g
- Pecorino Romano da grattugiare 75g
- Sale fino q.b.
- Peperoncino fresco 1
- Vino bianco 50g

Per preparare questo piatto occorre veramente poco: una pentola, una padella, un coltello e un cucchiaino di legno

PREPARAZIONE: (TEMPO DI PREPARAZIONE 10 MINUTI)

- 1) *Mettere a bollire l'acqua, poi salare e sbollire*
- 2) *Prendere il guanciale, rimuovere la cotenna e tagliarlo a fette di circa 1cm di spessore*
- 3) *Ridurre le fette a listarelle di circa mezzo cm*
- 4) *Scaldare un filo d'olio in una padella d'acciaio e aggiungete il peperoncino intero e il guanciale tagliato a listarelle*
- 5) *Fare rosolare lentamente finché il grasso non si sarà sciolto e la carne diventata croccante, mescolare spesso facendo attenzione a non bruciarlo*
- 6) *Alzare la fiamma e lasciare evaporare*
- 7) *Versare il guanciale in un piatto e lasciarlo da parte, mettere nella stessa padella i pomodori pelati: sfilacciateli con le mani all'interno del fondo di cottura*
- 8) *Continuare la cottura per 10 minuti, a questo punto l'acqua sarà evaporata, quindi versare gli spaghetti e cuocerli al dente*

9) Nel frattempo regolare il quantitativo di sale, eliminare il peperoncino dal sugo, aggiungere il guanciale e mischiare il tutto per amalgamare

10) una volta cotti gli spaghetti, uniteli alla padella con il sugo

11) Saltare molto velocemente la pasta per unirla al condimento, se non si gradisce la pasta al dente aggiungere ancora un po' di acqua e cuocere, dopo di questo impiattare e spolverare con il pecorino grattugiato e la pasta è pronta!



PRINCIPI NUTRITIVI:

Siccome il piatto è composto prevalentemente da pasta, saranno presenti molti carboidrati, soprattutto amido, mentre per il guanciale, essendo carne, saranno presenti proteine, ma anche lipidi (il grasso del guanciale).

CURIOSITA'

Dopo il terribile terremoto che ha distrutto il paese di Amatrice (così come Frazioni e altri Comuni limitrofi) nell'agosto 2016, sono state tantissime le manifestazioni di solidarietà in tutto il mondo: molti ristoranti hanno deciso di contribuire alla raccolta fondi per la ricostruzione devolvendo una certa somma per ogni piatto di Amatriciana ordinato, facendo di questa ricetta un simbolo non solo di un paese ma di un'intera popolazione in difficoltà.