
La pasta integrale e la cucina di mare

Autore: Max Fattorini

Fonte: Città Nuova

Spaghetti aglio olio e cannolicchi, pronti in poco tempo ma davvero gustosi. Dal blog *La piccola casa*

Ecco la ricetta per una pasta semplice da preparare ma davvero gustosa e divertente. L'idea per la pasta è nata qualche week end fa in pescheria, quando Ginevra indicando i cannolicchi (*Solen marginatus*, conosciuti anche come cappelletti), mi ha chiesto cosa fossero. Dopo avergli spiegato che erano dei molluschi come i muscoli e le vongole, ne ho preso subito una bella manciata. Lungo la strada ho pensato a come cucinarli, mi è venuta in mente una pasta, e per giocare un po' sul nome, invece che spaghetti aglio olio e peperoncino, ho pensato che fosse divertente chiamarli: spaghetti aglio olio e... cannolicchi.

Per arricchire il sapore della pasta ho utilizzato degli spaghetti integrali, inoltre ho usato dell'ottimo aglio affumicato che apporta una nota leggera di fumo. In poco il tempo era pronto e sulla tavola, giusto il tempo di scattare qualche foto e via alla prova assaggio, superata a pieni voti, direi, visto che anche Ginevra ha fatto il bis :-)

Ecco quindi la ricetta per preparare questi ottimi spaghetti aglio olio e cannolicchi:

Ingredienti per due persone

160 grammi di spaghetti integrali
due spicchi d'aglio affumicato
una manciata di cannolicchi (circa 400 / 500 grammi)
Olio extravergine di oliva
vino bianco secco
prezzemolo tritato
sale
pepe bianco a piacere

Mettere a bagno i cannolicchi in acqua e sale, dopo un'ora lavarli sotto acqua corrente ed eliminare la sacca sabbiosa che spunta da una delle due parti. Mettere su l'acqua e portare a ebollizione, salare e cuocerli gli spaghetti secondo i tempi di cottura lasciando bene al dente la pasta. Fare andare i cannolicchi in una padella bagnando con poco vino bianco per un minuto, giusto il tempo che si apra la valva tubulare, staccarli dalla valva ed eliminare eventuali ulteriori parti sabbiose, mettere da parte in un piatto coperti con un po' di carta stagnola. Tritare l'aglio e il prezzemolo e far imbiondire in una padella con olio extra vergine di oliva, io ne ho messo quattro cucchiaini circa, scolare la pasta e trasferirla nella padella, aggiungere i cannolicchi preparatati precedentemente, a piacere una grattata di pepe bianco e aggiustare di sale, far quindi saltare per 30 secondi (se vi sembrano troppo asciutti aggiungere un po' d'acqua di cottura). Servire al centro dei piatti, decorare con un po' di prezzemolo tritato.

Buon appetito e buon weekend a tutte e tutti.

Dal blog [La piccola casa](#)