

SPAGHETTONI CON CICALI DI MARE



Cicali di mare o pannocchie, io amo questo crostaceo, soprattutto nelle zuppe o nei brodetti, conferisce al sugo un sapore "di mare".

Preparo spesso ricette con le cicali, anche perchè non sono molto costose ed è facile trovarle fresche. In questa ricetta accompagno le pannocchie con un sughetto fresco e uno spaghetti.

Ingredienti per 2 persone

200 g di spaghetti

400 g di cicali di mare

300 ml di passata di pomodoro
aglio, basilico e peperoncino

Lavate le cicali, tagliate la coda e fate un incisione centrale con le forbici, in modo da facilitarne l'apertura una volta cotte. Mettete in una padella l'olio, il peperoncino e l'aglio fate soffriggere, aggiungete le cicali, rosolate per qualche minuto e aggiungete la passata. Coprite e lasciate cuocere per una decina di minuti. Cuocete la pasta e mantecate con il sughetto delle cicali.

