

# SPAGHETTONI CON CICALE DI MARE



Cicale 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 cicale, anche perchè non sono molto costose ed è facile trovarle fresche.

In questa ricetta accompagnano le pannocchie con un sughetto fresco e uno spaghettone.

Ingredienti per 2 persone

200 g di spaghetttoni

400 g di cicale di mare

300 ml di passata di pomodoro

aglio, basilico e peperoncino

Lavate le cicale, 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 cicale, 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 cicale.

