

L'arrabbiata vegetariana, semplice ed essenziale

Le mie penne all'arrabbiata abituali ([qui la ricetta](#)) sono un piatto ricco di gusto e di ingredienti; saporitissime ma proprio non indicate per chi, oltre a evitare i grassi animali, preferisce in genere un'alimentazione vegetariana!

E così, già un paio di conoscenti mi hanno chiesto di raccontare, dopo averla provata da me, questa mia versione ridotta all'essenziale...

in pratica, oserei dire, un aglio, olio e peperoncino arricchito da abbondante pomodoro! Senza però toglier nulla al gusto e al sapore (*e nemmeno alle calorie perché, qui, io vado un po' con la mano pesante, con l'olio d'oliva extravergine!*).

I passaggi per prepararla sono pochissimi e veramente alla portata di tutti; così come gli ingredienti: eccoli!

Chiaramente ognuno può aumentare o diminuire il peso dei singoli ingredienti a seconda del proprio gusto, quelle indicate di seguito son quelle che vanno per la maggiore sulla mia tavola.

N.B. per questo piatto uso le penne ma qui, a *gentile* richiesta, ho usato gli spaghetti!

Ingredienti, a persona:

penne	g	80
peperoncino	pz	1
aglio	spicchi	1
olio EVO		QB
polpa di pomodoro	CT	2
zucchero	ct	½
sale e pepe		QB
prezzemolo tritato (v. nota)	CT	1
pecorino grattugiato	CT	1

Preparazione:

Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

Tritare insieme l'aglio e il peperoncino (nelle foto se ne vedono due: uno grande e saporito - ma dolce - e uno decisamente piccantino!)

Mettere il trito nella padella che verrà usata sia per cuocere la salsa che per saltarvi la pasta appena scolata. Aggiungere l'olio e cuocere a fuoco medio finché l'aglio e il peperoncino, prendendo appena colore, avranno cominciato a spargere il loro aroma.

questo è in fondo il passaggio più "complicato": non bisogna assolutamente lasciar scurire il trito ma proseguire immediatamente con gli altri ingredienti!

Ora aggiungere la polpa di pomodoro, smorzarne l'acidità con poco zucchero, mescolare bene e aggiungere un'idea di sale e pepe: li si aggiusterà poi.

Incoperchiare e lasciar sobbollire appena.

Mentre la salsa cuoce, salare l'acqua bollente e buttare la pasta.

Quando la pasta è quasi pronta (un minuto o due prima) assaggiare la salsa e, se necessario, aggiustare di sale e pepe.

Scolare la pasta molto al dente, completerà la cottura in padella, alzare al massimo la fiamma sotto la salsa e versarvi subito la pasta iniziando a mescolare, senza maltrattare la pasta, per almeno un minuto.

Aggiungere il prezzemolo, spegnere il fuoco e mescolare ancora un paio di volte.

Togliere dai fornelli e, prima di andare in tavola, completare con il pecorino (*per gli amanti del formaggio in abbondanza, metterne una ciotola in tavola*) e servire.

Non resta che distribuire nei piatti e darci dentro con la forchetta.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Si può limitare, ma non troppo per favore, l'uso dell'olio nella preparazione e portare poi in tavola una bottiglietta di olio aromatizzato al peperoncino (io ne ho sempre in dispensa, preparato da me).
- NOTA prezzemolo: io sostituisco spesso il prezzemolo con la pimpinella che, nel mio giardino, cresce rigogliosa.
- Volendone proporre una versione "vegana", consiglio di non limitarsi a eliminare il pecorino ma di completare il piatto, sempre a padella già via dal fuoco, con una mezza cucchiata di scaglie di mandorle.
- So che lo sapete già ma... *repetita juvant*: finito di trafficare col peperoncino, conviene lavare e strofinare energicamente le mani, magari con uno spazzolino; e non passarsele su labbra e occhi!