

PASTA ALLA PIRATA

Ingredienti per 4 persone:

- 180 g di pasta tipo pasta corta integrale,
- 2 filetti d'acciughe,
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato,
- 1 cucchiaio di basilico tritato,
- 1 cucchiaio di origano,
- 50 g di olive nere snocciolate,
- 200 g di polpa di pomodoro,
- 1 spicchio di aglio,
- olio d'oliva,
- peperoncino,
- abbondante formaggio grana grattugiato.

Mentre si cuoce la pasta prepari il sugo così: fai dorare l'aglio col peperoncino nell'olio, getta via entrambi e aggiungi le acciughe, spezzettale e aggiungi il pomodoro, fai cuocere 5-10 minuti (il pomodoro più lo cuoci e meno è digeribile), aggiungi gli aromi e le olive, fai insaporire e condisci la pasta spolverando con abbondante grana grattugiato.