
BIGOLI CON LE SARDELLE

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di pasta tipo spaghetti
- 150 g di sardelle
- 1 spicchio di aglio
- olio d'oliva
- prezzemolo
- tonno

I Bigoli sono spaghetti di taglia piuttosto grossa fatti in casa al torchio.

Pulire bene le sardelle sotto acqua corrente per togliere il sale ed eliminare le lisce.

Far rosolare uno spicchio d'aglio con olio.

Una volta rosolato togliere l'aglio e porre le sardelle, stemperandole con una forchetta fino a che saranno pressochè sciolte, evitando assolutamente la bollitura dell'olio.

Si versa l'intingolo sugli spaghetti, si rimescolano e si servono.

Il condimento può essere ingentilito aggiungendo, quando il tegame è ancora sul fuoco, del prezzemolo e del tonno tritati.

Un tempo questo piatto era talmente gustato che 'andare a bigoli' equivaleva a dire 'andare a pranzo'.