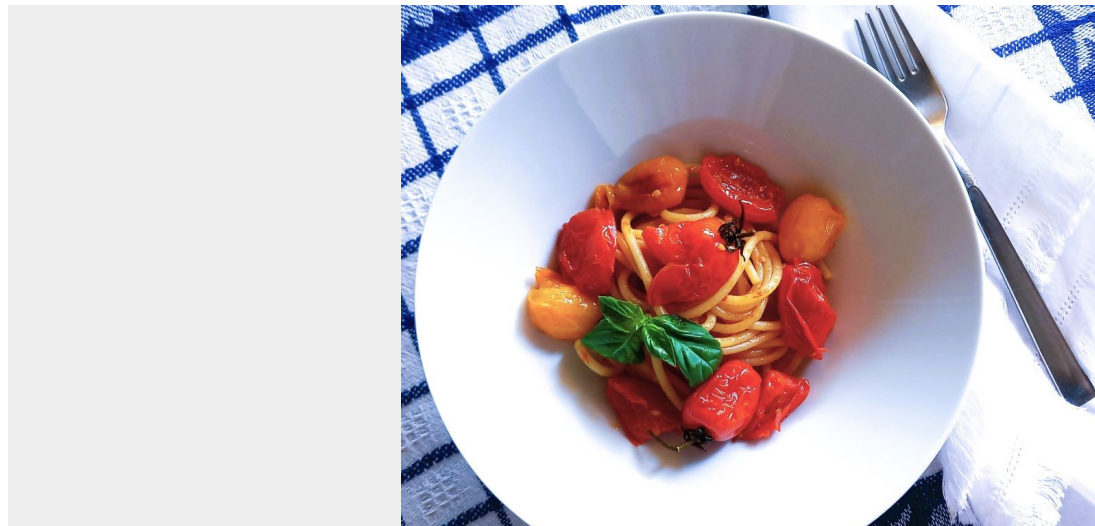




SPAGHETTI CON POMODORINI SCAMAZZATI LIGHT

Posted on 18 Giugno 2024 by B.B



Note

DOSI PER 4 PERSONE

Ingredienti

RICETTA

- Gr 260 Spaghettoni integrali
- Gr 500 pomodorini Dtterini o Ciliegini
- 10 Foglie Basilico
- 2 Peperoncini piccanti
- 1 cucchiaio olio evo
- Qb sale grosso

Procedimento

PREPARAZIONE

1. Lava e asciuga basilico e pomodorini
2. Metti a cuocere i pomodorini **INTERI** in una padella antiaderente già calda
3. Salta velocemente e poi copri per qualche secondo
4. Aggiungi il basilico, risalta e ricopri
5. Appena i pomodorini raggrinziscono aggiungi mezzo bicchiere d'acqua e copri
6. A ppena prende bollore aggiusta di sale, aggiungi il peperoncino e lascia cuocere per 10 minuti



7. Appena l'acqua inizia a ridursi aggiungi l'olio lascia cuocere 1 minuto e poi spegni
8. Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata
9. Scola la pasta al dente e ripassala in padella con i pomodorini
10. Servire caldi e gustarli in compagnia!



SPAGHETTI CON POMODORINI SCAMAZZATI LIGHT

Gli spaghetti con i pomodorini scamazzati light sono la rivisitazione di un grande classico della cucina campana, più precisamente della città di Napoli.

Questo piatto semplice e gustoso è nato come piatto povero, ma si è presto affermato tra le ricette iconica della cucina Partenopea.

ORIGINI DELLA RICETTA :

Le origini di questa ricetta, per come la concepiamo oggi, sono incerte. Sicuro è solo il fatto che siano una deliziosa variante dei più classici spaghetti al pomodoro.

Contrariamente a quanto si creda, l'unione tra spaghetti e pomodori è relativamente recente. Il pomodoro, originario del Centro America, giunse in Europa solo nel XVI secolo, inizialmente utilizzato come pianta ornamentale o per le sue proprietà medicinali.

Solo verso la fine del XVIII secolo il suo consumo in cucina iniziò a diffondersi, soprattutto nelle regioni meridionali d'Italia.

PERCHE' SCAMAZZATI...

Il termine Scamazzati in lingua partenopea significa schiacciati, i pomodorini vengono cotti interi e solo dopo essersi arresi al calore dell'olio, quando la buccia si assottiglia ed incomincia a raggrinzire, solo allora i pomodorini si possono "**scamazzare**" ossia schiacciare, ma non troppo perché devono mantenere le loro sembianze di pomodorini ed inoltre la cottura è veloce ed aggressiva in modo da non consentire ai pomodori di scomporsi del tutto

CURIOSITA'

La ricetta dei pomodorini scamazzati è una preparazione versatile ottima come condimento caldo per paccheri e spaghetti, ma altrettanto squisita se utilizzata per condire una pasta fredda con aggiunta di olive e capperi.

Questo sugo è molto e molto altro, perché lo si può utilizzare per condire anche una bruschetta oppure può diventare una base per una pizzaiola di mare o di terra..insomma basta la fantasia e poi il gusto è servito!

Una cosa che forse pochi sanno è che i pomodorini scamazzati sono una preparazione tipica anche della cucina Pugliese, più precisamente identificati come pomodorini "**schiatтарыsciati**".

LA MIA RICETTA LIGHT

A differenza della versione originale, in questa rivisitazione i pomodori non vengono affogati nell'olio bollente ma cotti in un goccio d'acqua e solo in seguito viene aggiunto un goccio d'olio ad insaporire.

leggi anche : [Ricette estive: Ricette Light](#)
[Salsa al pomodoro fresco Light](#)
[Spaghetti al pomodoro e basilico Light](#)

Grazie per la lettura,
vi aspetto con nuove Ricette Gustosamente Light.

Buona Estate, Buona Tavola a voi!