



Maria Grazia ci racconta come sopravvivere ai fornelli in una calda giornata di agosto

E' estate, sole, mare e tanto relax. In questi mesi anche il cibo sembra prendere piÃ¹ colore, la frutta diventa piÃ¹ saporita e la cucina naturalmente diventa piÃ¹ leggera, prediligendo cibi freschi e nutrienti. Capita perÃ² che il caldo del solleone a volte non sia cosÃ¬ piacevole come descritto, anzi, finisce quasi per toglierci l'appetito. Vorremmo mangiare solo cose leggere e bere tanta acqua dissetante.

Oggi ci arriva un'email da Maria Grazia V., nostra affezionata lettrice, che ci racconta cosa fa lei per incoraggiare l'appetito in questi giorni stanchi ed accaldati.

"Spesso verso l'ora di pranzo, e quindi nelle ore piÃ¹ calde, mi capita di avere una totale repulsione all'idea di cucinare – scrive – perÃ² cosa fare quando a casa rientra il resto della "ciurma" spesso con una fame da lupi?! Fantasia, semplicitÃ e qualche ingrediente di stagione Ã la formula giusta per mettere d'accordo pancia e voglia di cucinare!".

Ed Ã proprio questo il segreto poichÃ in cucina Ã la creativitÃ a fare grandi gli chef e contenti i palati.

Allora preparate le pentole, allacciate il grembiule e pronti con la nostra originalissima ricetta di oggi.

Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr di spaghetti
- 5 acciughe
- 1 spicchio tritato di aglio
- pomodorini pachino
- pan grattato
- erbetta
- basilico
- origano
- prezzemolo
- olio

Preparazione:

Far soffriggere olio, l'aglio tritato, 4 acciughe e i pomodorini pachino. Cuocere la pasta ed assicurarsi che non sia troppo "scotta", Ã preferibile toglierla quando Ã ancora leggermente al dente. A parte, mescolare in una ciotola il pan grattato, l'erbetta, il basilico, l'origano, il prezzemolo, 1 acciuga e olio. Scolare la pasta nel soffritto e ripassarla. Dopo di che, "spolverare" il tutto con il composto nella ciotola e servire.

Erica Fasano