

# Spaghetti aglio, olio e peperoncino

## Un classico adatto anche ai vegani

**LA RIVOLUZIONE** verde avanza e grande merito va riconosciuto a Sana, la principale manifestazione italiana dedicata al cibo biologico, che si svolge a Bologna, dall'8 all'11 settembre. Non più fiera di nicchia, ma punto di incontro per confrontarsi su una tendenza sempre più consapevole che coinvolge anche tanti giovani che investono nel naturale. Uno spazio importante ricopre il VeganFest, per affermare che la cucina vegana non corrisponde a piatti poco gustosi per un gruppo di fanatici, come un pregiudizio ben radicato vuol far credere, ma ad una scelta alimentare, culturale ed etica che riconosce comunque il piacere della tavola, facendoci scoprire piatti ben graditi anche agli onnivori.

Non dimentichiamoci che anche la nostra dieta mediterranea ha vari aspetti vegani, a volte perché non ci si poteva permettere né carne, né pesce, né formaggi, e tante paste ne sono l'esempio. Ecco un classico, arricchito con un ingrediente, il pangrattato, per essere ancor più gustoso.

**Spaghetti aglio olio e peperoncino** Ingredienti per 4 persone: gr. 400 di spaghetti, due spicchi di aglio, olio extravergine di oliva, sale, peperoncino, 2 cucchiai di pangrattato, timo o prezzemolo tritato. Tostate il pangrattato in una padella antiaderente con un po' di olio. Fate bollire l'acqua giustamente salata e cuocete gli spaghetti.

Contemporaneamente scaldate in una padella abbondante olio extravergine e aggiungete gli spicchi di aglio schiacciati e un po' di peperoncino a pezzetti. Fare rosolare a fuoco basso, facendo attenzione a non bruciare l'aglio che altrimenti darebbe sapore amaro. Scolate la pasta al dente e versatela in padella. Aggiungete un po' d'acqua di cottura, amalgamate il tutto e servite con l'aggiunta del pane tostato e qualche fogliolina di timo. Piatto ricco di sentori aromatici e succulenza, richiede un bianco di buon corpo e persistenza gustativa tipo un Friulano del Collio, con sentori ammandorlati.

A cura di **Ambra**, ristoratrice e sommelier professionista

