



Marco Serra

ABBINAMENTI ENO-GASTRONOMICI

Federica Lazaridis

### # 3 -- Spaghetti tonno e 'nduja

La 'nduja è un insaccato tipico calabrese di consistenza morbida e dal gusto decisamente piccante, a base di carne di maiale e peperoncino.

Ingredienti:

- spaghetti - gr 400
- tonno sott'olio - gr 250
- 'nduja - quantità variabile in funzione del gusto
- cipolla di Tropea - 1
- passata di pomodoro - 10 cucchiaini
- olio di oliva - 1 cucchiaio
- sale - q.b

Esecuzione:

Tritare finemente la cipolla e rosolarla in una larga padella con l'olio d'oliva.

Aggiungere il tonno in scatola e successivamente la passata di pomodoro e salare. Cuocere per cinque minuti a fuoco moderato, rimescolando. Aggiungere la 'nduja e proseguire la cottura fino ad addensamento del sugo.

Nel frattempo, fare bollire l'acqua salata in una pentola, aggiungere gli spaghetti e cuocere ben al dente. Scolarli e versarli nella padella con il sugo ancora sul fuoco, rimescolando per un minuto.

Servirli immediatamente.

Abbinamento suggerito:

Proponiamo un vino sardo, il Vermentino di Gallura, molto aromatico con note floreali di acacia e di limone. Un vino corposo, a livello gustativo e di ricchezza adeguato per accompagnare un piatto talmente ricco di gusto.

Buon appetito!



Marco Serra

ABBINAMENTI ENO-GASTRONOMICI

Federica Lazaridis

### # 3 -- Μακαρόνια με τόνο και ηδυα:

Η ηδυα είναι παραδοσιακό αλλαντικό της Καλαβρίας, πολύ μαλακό και πικάντικο, που παρασκευάζεται με χοιρινό κρέας και καυτερή πιπεριά.

Υλικά:

- μακαρόνια - 400 γρ
- τόνο σε ελαιόλαδο - 250 γρ.
- ηδυα – ανάλογα με τις προτιμήσεις
- κρεμμύδι της Τροπέα - 1
- ντοματοπελτές - 10 κ. σ.
- ελαιόλαδο - 1 κ. σ.
- Αλάτι – ανάλογα με τις προτιμήσεις

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τσιγαρίζουμε σε μεγάλο τηγάνι με ελαιόλαδο.

Προσθέτουμε τον τόνο και αμέσως μετά τον ντοματοπελτέ και αλατίζουμε. Αφήνουμε να βράσουμε για πέντε λεπτά σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας πού και πού. Προσθέτουμε τη ηδυα και συνεχίζουμε να βράζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Εν τω μεταξύ βράζουμε τα μακαρόνια «αλ νέντε». Τα σουρώνουμε και τα ρίχνουμε στο τηγάνι πάνω στη φωτιά ανακατεύοντας για ένα λεπτό. Σερβίρουμε αμέσως.

Συνδυάζεται με:

Προτείνουμε ένα κρασί από τη Σαρδηνία, το Vermentino di Gallura, πολύ αρωματικό με λουλουδάτες νότες ακακίας και ανθέων λεμονιάς. Ένα κρασί με πλούσιο σώμα και έντονη γεύση που συνοδεύει ιδανικά ένα τόσο πλούσιο πιάτο.

Καλή όρεξη!