

OLIO CUORE

Tagliolini mediterranei acqua e fuoco



Ingredienti

Per i tagliolini

- 1 Cucchiaino peperoncino in polvere
- 300 g Farina tipo 1
- 3 Uova
- Sale q.b.

Per il condimento

- 1 Polpo piccolo
- 500 ml di brodo
- 1 Acciuga sott'olio
- 100 g Olive taggiasche
- 40 g **Olio di Mais Cuore**
- 500 g Pomodori pachino
- 1 Spicchio aglio
- 1 Cucchiaino zucchero
- 8 Pomodorini maturi

- **Portata: Primi**
- **Persone: 4**

<https://www.youtube.com/embed/M3E15M1mzZ0?rel=0>

Preparazione

Lessare il polpo in abbondante acqua bollente leggermente salata per circa 40 minuti – dovrà risultare tenero ma non sfatto – e lasciarlo raffreddare nella sua acqua.

Unire alla farina un pizzico di sale e il peperoncino, poi impastare con le uova. Lavorare l'impasto energicamente fino a ottenere una pasta liscia e omogenea; lasciarla riposare per 30 minuti avvolta nella pellicola.

Nel frattempo eliminare i semi dei pomodorini e tagliarli a dadini, tritare qualche oliva con il coltello e qualcuna lasciarla intera. Infine, tagliare il polpo a rondelle lasciando intera la parte più sottile dei tentacoli.

Passare alla cottura: insaporire l'**Olio di Mais Cuore** con aglio schiacciato e l'acciuga su fuoco basso, aggiungere il polpo tagliato e rosolarlo per pochi minuti; togliere l'aglio e unire le olive e i pomodori. Aggiungere del brodo per evitare che si asciughi troppo.

Riprendere il panetto di pasta e procedere a tirarla con l'apposita sfogliatrice e ricavarne i tagliolini. Cuocerli in acqua bollente salata per 2 minuti, scolarli e versarli nel tegame del sugo. Saltare il tutto e chiudere il piatto con un filo di **Olio di Mais Cuore**.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

*Il **peperoncino** grazie al contenuto di capsaicina, il principio attivo che conferisce il gusto piccante, stimola il metabolismo del nostro corpo. Mentre nel **pomodoro** l'assorbimento del antiossidante licopene è aumentato dalla cottura.*

[Firma-biologa](#)

Image not found or type unknown