

Μακαρονάδα πουτανεσκα με σαρδέλες



Η μακαρονάδα “του δρόμου” ή αλλιώς μακαρονάδα πουτανέσκα είναι μια από τις πιο γευστικές και γνωστές μακαρονάδες της ιταλίας. Σήμερα θα φτιάξουμε αυτή τη μακαρονάδα για να σας αποδείξουμε πως όταν το σκόρδο και η σαρδέλα ενώνονται δεν μπορεί παρά να βγει μια γευστική ομορφιά. Πάμε να δούμε πως.

Υλικά:

- 1/2 πακέτο ζυμαρικά Θεσσαλονικός Ανθός
- 200 γρ. Τοματάκια ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές Ελιές μαύρες χωρίς κουκούτσι
- 1 πακέτο Σαρδέλες καπνιστές-πικάντικες Stella Mare
- 1-2 Πιπερίτσες τσίλι Μπαχάρ
- 2 κουταλιές Κάπαρη
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 6 κουταλιές βιολογικό ελαιόλαδο Cretanthos

Εκτέλεση:

Βάζεις ελαιόλαδο στο τηγάνι. Βάζεις το σκόρδο στο τηγάνι , την κάπαρη και τις ελιές να σωταριστούν. Μετά βάζεις τις πιπερίτσες και στη συνέχεια τις καπνιστές σαρδέλες. Ρίχνεις τη σάλτσα και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αφού πάρει μία βράση ρίχνεις τα ζυμαρικά που έχεις βράσει, και ανακατεύεις. Σερβίρεις με φύλλα μαϊντανού, ωμό ελαιόλαδο και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Δείτε και την εκτέλεση στο βιντεο απο την εκπομπή Harry Cook

και εδώ ολόκληρο το επεισόδιο



INFO:

- Η μακαρονάδα πουτανέσκα θεωρείται στην Ιταλία ιερό φαγητό. Οι ίδιοι λένε πως σφραγίζει την μοίρα κάθε Ιταλού.
- Λέγεται spaghetti alla puttanesca γιατί σύμφωνα με τον θρύλο την πρωτομαγείρεψαν οι ιερόδουλες της Νάπολης είτε για να προσλκύσουν τους άντρες με την μυρωδιά του σκόρδου και της σαρδέλας είτε για να τους δώσουν δυνάμεις μετά από την επίσκεψη.
- Οι αντσούγιες ίσως και ο μαιντανός, φαίνεται να έχουν προστεθεί εκ των υστέρων στην αρχική συνταγή.
- Η αυθεντική puttanesca ΔΕΝ έχει... κρέατα,γάλα, τυρία, κανενός είδους χορταρικό, όσπρια ή παξιμάδια.



Δες τις συνταγές όλου του επεισοδίου:

[Κοτόπουλο Κιέβου \(κοτολέτα\)](#)

[Μακαρονάδα πουτανεσκα με σαρδελες](#)



