

(odc.17) spaghetti z dziką rukolą i chili

Przepis z programu [Przekrety Jamiego Olivera](#) (odc.17)

trudność: **łatwe**

Składniki

200g suchego spaghetti

Sos

5 łyżek stołowych oliwa

1 ząbek czosnku, obrany i drobno posiekany

1 mała, suszona papryczka chilli, drobno posiekana

4 filety z sardeli

2 gaście dzikiej rukoli plus rukola do podania

skórka z 1 cytryny, sok z ½ cytryny

sól morska i świeżo starty, czarny pieprz

drobno starty parmezan



Przygotowanie

Ugotować makaron w posolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie przyrządzić sos. Na dużej, teflonowej patelni podgrzać oliwę, wrzucić obrany i drobno pokrojony ząbek czosnku. Smażyć na wolnym ogniu. Dodać papryczkę chilli i filety z sardeli. Smażyć przez chwilę. Dosypać dziką rukolę i dalej smażyć, żeby nieco zmiękła. Dodać startą skórkę i sok wyciśnięty z cytryny. W tym czasie odcedzić makaron, który ugotował się al dente. Dorzucić na patelnię i wymieszać. Gdy sos pokrył makaron, danie można podawać. Na wierzchu posypać świeżą rukolą i parmezanem, skropić odrobiną oliwy.

© Jamie Oliver