

14 Νοεμβρίου 2014

Πένες με καλαμαράκια, ελιές, λιαστή ντομάτα και βασιλικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Βαγγέλης Πατεράκης
Food Styling: Elena Jeffrey

- **Μερίδες :** 5
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 15m
- **Χρόνος ψησίματος :** 30m
- **Έτοιμο σε :** 45m

Μια ωραία μακαρονάδα για να φέρετε το καλοκαίρι στο πιάτο σας ...

Υλικά

- 1 πακέτο πένες ή άλλο ζυμαρικό της επιλογής σας
- 500γρ. καλαμάρια σε ροδέλες
- 10 ελιές χωρίς κουκούτσι, κομμένες σε φέτες
- 5 ντομάτες λιαστές, ψιλοκομμένες
- 1 ματσάκι βασιλικό ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 πιπερίτσα καυτερή, ολόκληρη
- 3 ντομάτες μέτριες, τριμμένες στον τρίφτη
- 1 κουτ. γλυκού πελτέ ντομάτας
- 1 κρασοπότηρο λευκό κρασί
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βήμα 1

Βράζετε τα ζυμαρικά al dente, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας τους.

Βήμα 2

Παράλληλα, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρτε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μαζί με το σκόρδο μέχρι να γυαλίσουν. Προσθέτετε τις τριμμένες ντομάτες, τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό και δίνετε μια δυνατή βράση.

Βήμα 3

Σβήνετε με το κρασί και προσθέτετε φρεσκοτριμμένο πιπέρι, την ψιλοκομμένη λιαστή ντομάτα, την καυτερή πιπερίτσα, το μισό βασιλικό και το μαϊντανό. Χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε τη σάλτσα μέχρι να μελώσει. Τις ελιές τις

προσθέτετε 2 λεπτά πριν σβήσετε τη φωτιά. Αλατίζετε τη σάλτσα στο τέλος του μαγειρέματος, γιατί οι ελιές και οι λιαστές ντομάτες είναι ήδη αλμυρές.

Βήμα 4

Ενώ σιγοβράζει η σάλτσα, ζεσταίνετε λίγο ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρετε τις ροδέλες καλαμαριού για 5 λεπτά, ίσα να μαλακώσουν.

Βήμα 5

Στραγγίζετε τα ζυμαρικά και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα. Προσθέτετε τα καλαμαράκια, τον υπόλοιπο μαϊντανό και βασιλικό και ανακατεύετε καλά πριν σερβίρετε σε πιάτα.

Συνταγή: Ιωάννα Σταμούλου

Πηγή :olivemagazine.gr