

[συνταγές / λαχανικά και άλλα](#)

Πένες Αραμπιάτα (Penne all' Arrabbiata)



- 5 λεπτά προετοιμασία και 15-20 λεπτά μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 5

Μερίδα/ες

Οι πένες αραμπιάτα είναι ένα από τα πιο αγαπημένα και δημοφιλή ιταλικά πιάτα, ειδικά ανάμεσα στους φαν των καυτερών φαγητών. Η λέξη arrabbiata σημαίνει θυμωμένος. Η σάλτσα ονομάστηκε έτσι λόγω της πολύ πικάντικης γεύσης των πιπεριών τσίλι που χρησιμοποιούνται και, κυρίως, επειδή όποιος τρώει το φαγητό αυτό, και ιδιαίτερα αν είναι πολύ καυτερό, κοκκινίζει. Η παρασκευή της είναι πολύ εύκολη και τα υλικά της λίγα, η γεύση της όμως ακαταμάχητη. Βασικό συστατικό είναι οι καυτερές πιπεριές οι οποίες συμπληρώνονται από τη σάλτσα ντομάτας. Το ιδανικό ζυμαρικό για να συνοδεύσει τη σάλτσα αραμπιάτα είναι οι ριγωτές πένες που μπορούν να παγιδεύσουν στις ραβδώσεις τους όλη τη σάλτσα. Προσαρμόστε τις πιπερίτσες ανάλογα με τα γούστα σας!

Συστατικά

Καυτερή, Κατάλληλη για χορτοφάγους και για vegan

- 500 γρ. πένες ριγωτές
- 400 γρ. τριμμένη ντομάτα (φρέσκια ή κονσέρβα)
- 4 κ.σ. λάδι
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 2 πιπερίτσες Ήλιος, σπασμένες
- 1 κ.σ. πελτές
- Μαϊντανός ψιλοκομμένος

Εκτέλεση

1.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα. Μόλις ζεσταθεί, βάζουμε το σκόρδο, τις πιπερίτσες και τον πελτέ και τα σωτάρουμε για 1-2 λεπτά. Κατόπιν, προσθέτουμε την ντομάτα, αφαιρούμε το σκόρδο, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά

2.

Όσο ετοιμάζεται η σάλτσα, βάζουμε αλατισμένο νερό να βράζει. Μόλις βράσει, προσθέτουμε τις πένες και τις βράζουμε al dente σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Μόλις ετοιμαστούν, στραγγίζουμε αφού πρώτα έχουμε κρατήσει στην άκρη 3-4 κ.σ. από το νερό στο οποίο έβρασαν, ώστε να το χρησιμοποιήσουμε σε περίπτωση που η σάλτσα μας έχει πήξει πολύ.

3.

Βάζουμε τις πένες μας στην κατσαρόλα με τη σάλτσα. Προσθέτουμε μαϊντανό και ανακατεύουμε πολύ καλά. Σερβίρουμε και πασπαλίζουμε με λίγο ακόμα μαϊντανό για χρώμα.

Σχετικά προϊόντα

[Τσίλι](#)



Υπάρχουν περισσότερα από 400 ποικιλίες του τσίλι διαθέσιμα σε όλο τον κόσμο. Διαφέρουν σε οξύτητα, το μέγεθος, το σχήμα και τα χρώματα. Το τσίλι προέρχεται από νωπούς ή αποξηραμένους καρπούς δύο ειδών πιπεριάς ανούμ και φρούτεςκενς. Δίνουν καυτερή, πικάντικη γεύση σε πολλά φαγητά, σούπες και σάλτσες ...

[...περισσότερα](#)