

Σπαγκέτι ολικής άλεσης με σαρδέλες του κουτιού και πικάντικη σάλτσα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή TINA WEBB
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Υλικά

- 400 γρ. σπαγκέτι ολικής άλεσης
- αλάτι, πιπέρι
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδου (ή όσο θέλουμε), ψιλοκομμένες
- 1 κουτ. γλυκού μπούκοβο
- 400 γρ. ολόκληρα ντοματάκια κονσέρβας, χοντροκομμένα (ή ντοματίνια, κομμένα στη μέση)
- 2 κουτ. σούπας ρίγανη φρέσκια, ψιλοκομμένη ή 1 κουτ. σούπας ρίγανη ξερή, τριμμένη
- 250 γρ. σαρδέλες από κονσέρβα (προτιμότερο σε σάλτσα ντομάτας)
- 1 κουτ. σούπας κάππαρη, ξαλμυρισμένη και καλά στραγγισμένη

Μερίδες 4

Προετοιμασία 10΄ Μαγείρεμα 10΄

Διαδικασία Βράζουμε τα σπαγκέτι σε άφθονο αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις

οδηγίες της συσκευασίας και τα στραγγίζουμε. Στην ίδια κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, ψιλοκομμένο. Προσθέτουμε το σκόρδο και το μπούκοβο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1 - 2 λεπτά. Ρίχνουμε τα ντοματάκια, τη ρίγανη, αλατοπίπερο και βράζουμε για 10 λεπτά, μέχρι να «δέσει» η σάλτσα. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Κόβουμε σε μέτρια κομμάτια τις σαρδέλες και τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα. Προσθέτουμε 1 τη κάππαρη, τα σπαγκέτι, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

Πηγή: gastronomos.gr