

Penne Puttanesca

🍴 4 portions · ⌚ prep. 40m · 🕒 cuisson 8h

🐟 poisson 🌾 gluten

Penne au blé entier déshydratées à la sauce anchois, câpres et olives Kalamata.

Recette en 4 portions. Prêtes en 10 minutes sur le trail.

Italie

INGRÉDIENTS

| | |
|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> pâtes penne de blé entier | 4 tasses |
| <input type="checkbox"/> huile d'olive | 1 càs |
| <input type="checkbox"/> oignon rouge <i>en dés</i> | 1 |
| <input type="checkbox"/> gousses d'ail <i>hachées</i> | 3 |
| <input type="checkbox"/> filets d'anchois | 6 |
| <input type="checkbox"/> tomates en dés | 1 boîte |
| <input type="checkbox"/> câpres <i>égouttés</i> | 2 càs |
| <input type="checkbox"/> olives Kalamata <i>hachées grossièrement</i> | 1 tasse |
| <input type="checkbox"/> assaisonnement Arrabbiata | 1 càc |
| <input type="checkbox"/> sel | |
| <input type="checkbox"/> sucre | |
| <input type="checkbox"/> parmesan râpé lyophilisé | 4 càs |
| <input type="checkbox"/> persil plat <i>haché finement</i> | 2 càs |
| <input type="checkbox"/> eau | 250 ml |

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Cuire les *pâtes penne de blé entier* à l'eau bouillante salée.
2. Rincer à l'eau froide et égoutter. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *casserole* à feu moyen.
3. Faire revenir l'*oignon rouge* et les *gousses d'ail* 3 minutes.
4. Ajouter les *filets d'anchois* et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils fondent.
5. Incorporer les *tomates en dés*, les *câpres*, les *olives Kalamata* et l'*assaisonnement Arrabbiata*.
6. Assaisonner avec *sel* et *sucre*.
7. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
8. Laisser refroidir complètement.
9. Étaler les pâtes et la sauce sur des plateaux du *déshydrateur* séparés recouverts de papier sulfurisé.
10. Déshydrater les pâtes à 57°C pendant 2-4 heures jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
11. Retirer les pâtes et continuer à sécher la sauce 4-8 heures jusqu'à ce qu'elle soit cassante.
12. Diviser en 4 portions et emballer.
13. Conditionner le *parmesan râpé lyophilisé* et le *persil plat* séparément.

– Utilisation sur le trail –

14. Verser 1 portion dans une casserole. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire *10 minutes* en remuant. Servir garni de parmesan et de persil.
-

dehydrated