

# Come fare la pasta con i tenerumi, ricetta del must della cucina siciliana

**Autore:** Redazione

**Data:** 26 Maggio 2020



La **ricetta** della **Pasta con i tenerumi** è davvero un classico della [cucina siciliana](#). Si tratta di uno dei primi piatti più famosi, che allietta la tavola nel corso delle stagioni calde. Nonostante si tratti di una [minestra](#), è perfetta quando le temperature salgono, anche perché, per prepararla, si segue la stagionalità dei prodotti. La pasta con i tenerumi è un piatto molto amato dai siciliani.

Chi non è siciliano, dall'inizio di questo articolo, si starà sicuramente chiedendo **cosa sono i tenerumi**. La risposta è presto detta.

I **tenerumi** sono le foglie più tenere e i germogli della [zucchina lunga estiva](#): si riconoscono facilmente, perché sono larghe e vellutate. Oltre ad avere un sapore delicato, sono anche dolci e

rinfrescanti. Non ci sono, dunque, motivi per non provare almeno una volta questo delizioso **primo piatto siciliano**. Potete anche optare per la semplice **minestra senza pasta**, sarà deliziosa lo stesso.

## Pasta con i tenerumi ricetta

### Ingredienti

- 200 g di spaghetti spezzati
- 800 g di tenerumi
- 4 pomodori maturi
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 cipolla
- 1 ciuffo di basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

### Procedimento

1. Mondate con cura i tenerumi, eliminando le foglie più dure.
2. Lavateli ripetutamente in acqua corrente.
3. Quando saranno ben puliti, sgocciolateli e tagliuzzateli.
4. Portate a ebollizione abbondante acqua salata.
5. Unite i tenerumi e portate a cottura.
6. Fate appassire la cipolla tritata, in padella, con 4 cucchiaini d'olio e l'aglio intero.
7. Lasciate insaporire la polpa di pomodoro spezzettata.
8. Salate, pepate, profumate con il basilico e cuocete per 15 minuti.
9. Quando le verdure saranno cotte, aggiungete la salsa di pelati e, al bollore, la pasta.
10. Proseguite la cottura su fuoco moderato.
11. Fate riposare la pasta con i tenerumi per qualche minuto, prima di servire.

***Buon appetito!***

Foto Siciliafan©

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/pasta-con-i-tenerumi-ricetta/>

Generato il 14/05/2025