

Spaghetti con i lupini, ricetta povera che non ha nulla da invidiare alla pasta con le vongole

Autore: Redazione

Data: 18 Gennaio 2021



Come fare la Pasta con i lupini.

- Una ricetta che appartiene alla **cucina povera**, semplice ma ricca di gusto.
- I **lupini** sono **frutti di mare** molto simili alle **vongole**, dalle quali si differenziano per alcune caratteristiche.
- Ecco come preparare un primo piatto da re.

Gli **spaghetti con i lupini** appartengono a tradizionale [cucina povera](#). Protagonisti del piatto sono, come è facile intuire i **lupini di mare**, chiamati anche vongole lupino. Questi, rispetto alle [classiche vongole veraci](#), hanno il guscio striato e chiaro e dimensioni più ridotte, ma carni molto saporite e gustose, nonché ottimi valori nutrizionali. Molti cuochi li preferiscono addirittura alle vongole poiché, a differenza di queste ultime, non si possono allevare. Per utilizzare i lupini in cucina, è necessario **farli spurgare** in acqua fredda per diverse ore. Se volete **cucinarli**, dunque, è meglio acquistarli

per tempo. Affinché la vostra [pasta sia perfetta](#), assicuratevi di comprare un prodotto di qualità e di cuocerli rapidamente, evitando così di seccarli troppo.

Ricetta Spaghetti con lupini di mare

Ingredienti

- 320 g di spaghetti
- 1 kg di lupini
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- Olio extravergine di oliva
- Prezzemolo
- Sale
- Qualora voleste, potreste aggiungere anche pomodorini, pepe fresco appena macinato o peperoncino.

Procedimento

1. Per fare gli spaghetti con i lupini, dovete anzitutto mettere i lupini all'interno di un colino, in una ciotola capiente colma di acqua.
2. Mettete la ciotola in frigo per almeno 6 e fino a 12 ore.
3. Trascorso il tempo necessario, versate in un tegame i lupini.
4. Portate sul fuoco a fiamma media, sfumate con il vino, coprite con un coperchio e lasciateli aprire i frutti di mare, scuotendo spesso la padella. Ci vorranno circa 10 minuti.
5. Sgusciate i lupini, tenendone qualcuno da parte per la decorazione del piatto.
6. Filtrate il fondo di cottura per eliminare tracce di gusci o sabbia.
7. Mettete a cuocere la pasta in acqua leggermente salata, lasciandola al dente.
8. Nel frattempo, fate rosolare in un tegame lo spicchio di aglio, insieme a dell'olio extravergine.
9. Unite i lupini sgusciati, bagnate con qualche cucchiaino di fondo di cottura e tenete in caldo.
10. Scolate gli spaghetti al dente, uniteli al condimento e portate a cottura a fiamma dolce bagnando con l'acqua dei lupini.
11. Tritate il prezzemolo e unitelo alla pasta.
12. Servite ben caldo.

Buon appetito!

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/spaghetti-con-i-lupini-ricetta/>

Generato il 24/05/2025