



Ταλιατέλες σπιτικές αλά πουτανέσκα

50 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**4**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα μακαρόνια

- Παίρνουμε ένα μπολ. Ρίχνουμε μέσα το αλεύρι μας. Ανοίγουμε μία γούβα και σπάμε μέσα 5 αυγά. Ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και αλάτι. Με ένα κουτάλι σιγά σιγά ανακατεύουμε για λίγη ώρα. Μόλις αρχίσει να σφίγγει το ζυμάρι αρχίζουμε να πλάθουμε με τα χέρια πάνω σε μία επιφάνεια μέχρι το ζυμάρι να απορροφήσει όλο το αλεύρι.
- Τυλίγουμε τη ζύμη σε μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί για τουλάχιστον μία ώρα.
- Κάνουμε το ζυμάρι μας κύλινδρο και κόβουμε σε 5 κομμάτια.
- Αλευρώνουμε καλά την επιφάνεια εργασίας μας.
- Παίρνουμε ένα κομμάτι ζυμάρι, βάζουμε μπόλικο αλεύρι από πάνω και αρχίζουμε να το ανοίγουμε με το πλάστη. Θέλουμε να γίνει λεπτό όσο 2 φύλλα χαρτί ενωμένα. Το διπλώνουμε σε κύλινδρο και το κόβουμε σε μικρές ροδέλες κάθετα οι οποίες θα ανοίξουν σε ταλιατέλες. Επαναλαμβάνουμε για όλα τα κομμάτια του ζυμαριού μας.
- Όπως και να τα κάνουμε προσέχουμε να έχουμε ζυμαρικά παρόμοιου μεγέθους ώστε να μην έχουμε πρόβλημα στο μαγείρεμα.
- Μπορούμε να τα βράσουμε εκείνη την ώρα φρέσκα σε μπόλικο αλατισμένο νερό για λίγα λεπτά (3-4).
- (Αλλιώς μπορούμε να τα αφήσουμε να στεγνώσουν και να τα αποθηκεύσουμε σε ξηρό μέρος για 3-4 μέρες. Χρειάζεται καλό αλεύρωμα ώστε να ανοίξει πιο εύκολα η ζύμη σας. Το αλεύρι είναι φίλος σας εδώ.. Όταν φτιάξετε τα ζυμαρικά μπορείτε να τινάξετε το επιπλέον...)

Για τη σάλτσα

- Στο μεταξύ ζεσταίνουμε λάδι σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε μέσα τις αντζούγιες και το σκόρδο και μετά από 3 λεπτά βάζουμε και λίγο μπούκοβο, τις ελιές, τη σάλτσα μας και την κάπαρη.

Συστατικά

Για τα μακαρόνια

- 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 5 αυγά
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. αλάτι

Για την πουτανέσκα

- 400 γρ. ντομάτες, κομμένες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 8 αντζούγιες, φιλέτα, πολτοποιημένες και ξεπλυμένες
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 100 γρ. ελιές
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- 3 κ.σ. κάπαρη
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

217 Θερμίδες (kcal)	7.0 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	30.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	10%	7%	12%
1.4 Σάκχαρα (γρ.)	7.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
2%	15%	7%	21%

- Σουρώνουμε τα ζυμαρικά μας.
- Βάζουμε τα ζυμαρικά μας μέσα στη σάλτσα και ανακατεύουμε.
Κόβουμε μαϊντανό και αλατοπιπερώνουμε.
- Ψεκάζουμε με λίγο φρέσκο ελαιόλαδο και σερβίρουμε.