



PENNE RIGATE AUX OLIVES ET AUX SEICHES

POUR QUATRES PERSONNES

INGRÉDIENTS



| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| PENNE RIGATE AMBRA | 350 GRS |
| SECHES | 200 GRS |
| TOMATES PELEES DENTAMARO | 150 GRS |
| PIMENT | (A VOTRE CONVENANCE) |
| AIL | 2 GOUSSES |
| FENOUIL(GRAINES) | 1 CUILLEREE |
| HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE DENTAMARO | 4 CUILLEREES |
| OLIVES NOIRES DENOYAUTEES | 50 GRS |
| SEL | |

Nettoyer les seiches les couper en lamelles , retirer les yeux de la tête , rincer à l'eau froide dans une casserole, ajouter l'ail écrasé avec les graines de fenouil et ajouter une cuillère d'huile d'olive

Faire revenir a feu vif pendant 1 minute

Ajouter les seiches

Après 7 à10 minutes ajouter les tomates

Laisser cuire 10 à 15 minutes, ajouter de l'eau si besoin

En fin de cuisson ajouter l'huile et le piment moulu et les olives noires en rondelles

Faire cuire les penne rigate Ambra(al dente) dans l'eau bouillante salée, égoutter

Mélanger les penne rigate avec la sauce obtenue

Bon appétit