



Conchiglie e BROCCOLI

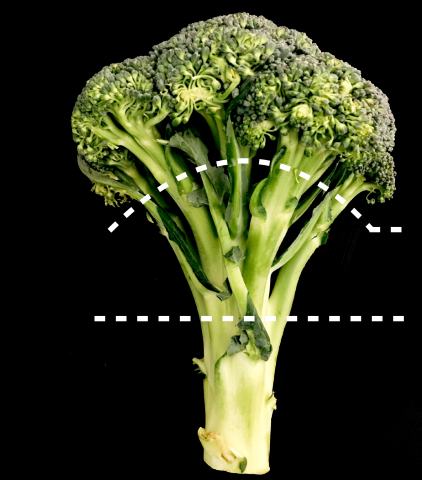
INGREDIENTI

- Pasta corta
- Broccoli (cavolo broccolo)
- Filetti di acciuga sottolio
- Grana Padano
- Aglio
- Sale e pepe
- Olio di oliva

Opzionale

- Peperoncino o olio piccante

1



A

B

C

Lavati i broccoli, con un coltello, separare le infiorescenze dal gambo (rif: A) e cuocere al vapore per circa 4 minuti. In alternativa in acqua, salta e portata a bollore, da conservare per la cottura della pasta.

Cuocere (a vapore o in acqua) per 10 min il cuore del gambo (Rif: B) tagliato grossolanamente.

La parte terminale del gambo (Rif: C) possiamo lasciarla nell'acqua che useremo per la pasta e poi eliminarla.

2



In una pentola, scalare olio e aglio, a fuoco medio, fin tanto che l'aglio non prende colore.

Spegnere il fuoco ed aggiungere 3/4 filetti di acciuga sottolio e rigirarli per farli sciogliere.

Se piace è possibile aggiungere il peperoncino piccante insieme all'aglio. In alternativa dell'olio piccante, insieme alle acciughe, a fuoco spento.

3



Fase prendere bollore all'acqua per la cottura della pasta.

Intanto riaccendere il fuoco sotto la padella e aggiungere le infiorescenze dei broccoli e ripassarli per qualche minuto, poi spegnere.

Con acqua a bollore salare e gettare la pasta.

4



In un bicchiere da mixer inserire il cuore del gambo del broccolo, un filetto di acciuga, un cucchiaino di olio extravergine e delle scaglie di grana.

Mixiare il tutto aggiungendo, poco per volta, un po' di acqua di cottura della pasta fino ad ottenere una salsa cremosa e vellutata.

5



Mettere metà della salsa in padella con i broccoli, aggiungere un mezzo mestolo di acqua di cottura e riaccendere a fuoco vivo.

Scolare la pasta e aggiungerla in padella (conservare un bicchiere di acqua di cottura).

Saltare il tutto in padella per qualche minuto allungando con un po' di acqua di cottura se l'insieme risultasse troppo asciutto.

6



Puoi servire.

Utilizzare la salsa residua sui piatti come base per la pasta.

BUON APPETITO

La salsa come base nel piatto ha uno scopo estetico. La salsa può essere utilizzata per intero quando si ripassa la pasta in padella.

Un classico, sano e buonissimo.



www.RicetteOrizzontali.it

@ ricetteorizzontali