

Broccoli affogati

I **broccoli affogati**, in dialetto "rocculu affucatu", sono una ricetta tipica della Sicilia. Vengono serviti solitamente come ricco contorno, ma possono essere anche una cena leggera o un condimento per la pasta o la schiacciata siciliana. La ricetta è molto antica e ne esistono numerose varianti: con le alici, con la salsiccia, con il prezzemolo... potete sbizzarrirvi a trovare quella che vi piace di più. Il broccolo più indicato è quello viola, ma va bene anche quello verde.

Noi vi proponiamo la nostra versione dei **broccoli affogati**, che è quella tramandata fino a me da cari amici siciliani: broccoli, Tuma, olive nere e l'immancabile vino rosso.

La Tuma è un formaggio fresco tipico della Sicilia. Si tratta della cagliata del pecorino: latte a cui viene aggiunto il caglio ma non il sale. Ha quindi un sapore molto delicato e una durata piuttosto limitata. Non è facile reperirla al di fuori della zona di produzione, se non la trovate potete sostituirla con una caciottina fresca.

A Catania i **broccoli affogati** si preparano soprattutto nel periodo natalizio, ma sono un'ottima preparazione per tutto il periodo autunnale e invernale.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare solo formaggi con caglio vegetale.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **240Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di broccoli
- 100 g di cipolle bionde
- 1 spicchio di aglio
- 50 g di olive nere
- 200 g di Tuma
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 50 ml di vino rosso
- 20 g di pecorino siciliano stagionato grattugiato

PREPARAZIONE

- Pulire i broccoli eliminando le foglie e staccando le cimette dal torsolo.
- Tagliare le cimette molto grandi a metà, in modo che siano tutte della stessa dimensione.
- Affettare anche i gambi, quelli più sottili e teneri, nello spessore di 3-4 millimetri.
- Sciacquare il tutto sotto acqua fresca corrente.
- Pulire la cipolla, eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a metà per il lungo e affettarla sottile.
- Spellare l'aglio.
- Snocciolare le olive e tagliarle a metà per il lungo.
- Affettare la Tuma sottile.
- In una pentola antiaderente abbastanza larga da contenere tutti i broccoli in massimo un paio di strati, mettere l'olio e l'aglio affettato.
- Portarla sul fuoco e far dorare l'aglio.
- Portare la pentola fuori dal fuoco, eliminare l'aglio e lasciare che l'olio intiepidisca.
- Mettere uno strato di broccoli, metà cipolle, un pizzico di sale, metà olive.
- Mettere metà Tuma, quindi i restanti broccoli, cipolle, sale, olive e Tuma.
- Schiacciare un po' gli ingredienti per compattare il tutto, quindi mettere la pentola sul fuoco, coperta.
- Cuocere a fiamma bassa per 15 minuti calcolando il tempo da quando comincia a sfrigolare. Mi raccomando la fiamma bassa, che altrimenti bruciano sul fondo prima di aver cotto completamente.
- Non scoperchiare e non mescolare. Soltanto, di tanto in tanto, muovere un po' la pentola per evitare che i broccoli attacchino sul fondo.
- Scoperchiare, unire il vino rosso, quindi coprire di nuovo.
- Cuocere per altri 15 minuti.
- Trascorso il tempo indicato cospargere con il Pecorino e cuocere per ulteriori 5 minuti, sempre coperto.
- Spegnerlo e far riposare 10 minuti.
- Si sarà formato una specie di tortino. Aiutarsi con una spatola per staccare i bordi e farlo scivolare in un piatto, quindi servirlo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

I broccoli affogati, se avanzano, si conservano ottimamente un paio di giorni in frigorifero. Sono ottimi a temperatura ambiente, oppure appena riscaldati.