

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.

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.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare solo formaggi con caglio vegetale.

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.