

Broccoli alici e olive nere

I **broccoli alici e olive nere** sono un contorno a base di broccoli ripassati in padella con scalogni, alici e olive nere. Se non trovate gli scalogni potete sostituirli con una piccola cipolla bianca o dorata.

I **broccoli alici e olive nere** si prestano ottimamente ad accompagnare secondi piatti a base di pesce, soprattutto pesce azzurro. Tagliati piccolini possono essere anche un condimento per la pasta o un ripieno per una torta salata.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **190Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di broccoli
- 4 filetti di alice sott'olio
- 8 olive nere
- 2 scalogni
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Sale

PREPARAZIONE

- Lavare i broccoli e staccare le cimette dal torsolo. Ridurle un po' se sono troppo grandi in modo che abbiano la dimensione massima di una noce.
- Cuocerle per 15 minuti a vapore, oppure lessarle per 8 minuti in abbondante acqua salata e scolarle accuratamente per non romperle.
- Nel frattempo scolare i filetti di alici, tamponarli con carta da cucina e spezzettarli grossolanamente.
- Snocciolare le olive e spezzettarle.
- Pelare gli scalogni, tagliarli a metà e affetarli finemente.
- Spellare l'aglio.
- In una capace padella mettere l'olio, l'aglio e i filetti di alici spezzettati. Portarla sul fuoco e far dorare l'aglio. Unire lo scalogno e farlo appena appassire, quindi unire le olive e proseguire di qualche istante la cottura. Spegnerle e tenere in caldo.
- Quando sono pronti i broccoletti, ritirarli ed accendere il fuoco sotto la padella.
- Saltare i broccoletti nella padella per qualche minuto, unire una manciata di pepe e regolare di sale.
- Servire tiepidi.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

