

Cime di rapa ripassate

Le **cime di rapa ripassate** sono un contorno tipico pugliese, che prevede la cottura delle cime di rapa in acqua bollente salata e poi un passaggio in padella con aglio, olio e peperoncino. Il piatto è molto semplice, ma ricco di sapore. Le cime di rapa sono un ortaggio tipicamente invernale, ottimo per le sue proprietà nutritive e per il carico di sali minerali e vitamine.

Le **cime di rapa ripassate**, oltre ad essere un ottimo contorno, possono anche essere una base per la preparazione di torte salate o ripieni per pasta, carne o anche piatti a base di pesce. Se avanzano si conservano ottimamente per un paio di giorni in frigorifero. Sono ottime gustate a temperatura ambiente o nuovamente ripassate in padella :-)

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **125Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 500 g di cime di rapa
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Peperoncino a piacere
- Sale

PREPARAZIONE

- Pulire le cime di rapa selezionando i fiori e le foglie più tenere. Affettare i rami più piccoli e scartare quelli troppo grossi o duri. Le foglie troppo grandi vanno spezzettate eliminando le nervature.
- Lessare le cime di rapa pulite in abbondante acqua salata a bollore per 4 minuti.
- Scolarle molto bene.
- Mettere in una padella antiaderente l'olio e l'aglio spellato e affettato, il peperoncino spezzettato e portarla sul fuoco.
- Far dorare l'aglio, quindi togliere qualche istante la padella dal fuoco per far appena abbassare la temperatura dell'olio e unire le cime di rapa.
- Regolare di sale, quindi mescolare o saltare le cime di rapa fintanto che non si sono bene insaporite e hanno perso acquosità.
- Servirle calde o tiepide.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Regolate il piccante a piacimento, secondo il vostro gusto personale. In alternativa potete sostituire il peperoncino con una generosa grattugiata di pepe nero.

