

Orecchiette alle cime di rapa

Le **orecchiette alle cime di rapa** sono un primo piatto italiano tipico della cucina Pugliese, in particolare della provincia di Bari. Si preparano con le cime di rapa, un ortaggio tipico della stagione autunnale e invernale, dal sapore intenso e lievemente piccante.

Per un'ottima riuscita delle **orecchiette alle cime di rapa** è essenziale cuocere ottimamente pasta e cime di rapa, ma bisogna curare anche la qualità delle materie prime. E' essenziale che la pasta abbia la giusta rugosità e che le cime di rapa siano fresche e croccanti.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 500 g di cime di rapa
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 filetto di acciuga sott'olio
- Peperoncino
- Sale
- 160 g di pasta tipo orecchiette
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire le cime di rapa selezionando i fiori e le foglie più tenere. I rami, che sono duri, vanno scartati e le foglie troppo grandi spezzettate eliminando le nervature. Tenere le foglie separate dai fiori.
- Lavare le foglie e i fiori, separatamente, sotto acqua fresca corrente, facendo molta attenzione a sciacquare bene le foglie che possono trattenere facilmente sabbia e terra.
- In una capace padella mettere l'olio, l'aglio spellato e l'acciuga ben scolata, tamponata con carta da cucina e spezzettata.
- Accendere il fuoco e far dolcemente dorare l'aglio e l'acciuga. Spegnerne ed unire il peperoncino spezzettato.
- Portare a bollore l'acqua per la pasta, salarla e buttare le orecchiette. Calcolare un tempo di cottura di due minuti in meno rispetto a quello indicato sulla confezione, perchè bisognerà scolarle piuttosto al dente.
- A 5 minuti dalla fine della cottura buttare nella pentola assieme alla pasta anche le foglie e a 2 minuti dalla fine della cottura anche i fiori.
- Poco prima di scolare aggiungere un mescolino di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi scolare la pasta.
- Accendere il fuoco sotto la padella con aglio, olio e peperoncino e mettervi la pasta.
- Saltare la pasta a fiamma vivace nella padella del condimento per un paio di minuti, girando di frequente.
- Servire immediatamente con un'abbondante macinata di pepe ed un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere l'acciuga.