

Pasta ai broccoli

La **pasta ai broccoli** è un ottimo primo piatto in cui viene messo in risalto il sapore pungente e particolare dei broccoli, un ortaggio caratteristico del periodo autunno-inverno. La nostra versione è piuttosto semplice e prevede la cottura dei broccoli nella pentola della pasta e una ripassata finale in aglio e olio. C'è chi ci mette anche il peperoncino, ottimo se piace il piccante, o un piccolo filetto di alice, che serve ad accentuare il sapore finale della preparazione.

Per una **pasta ai broccoli** perfetta è indispensabile scolare la pasta molto al dente, in modo che quando la si passa in padella con i broccoli non scuocia. Il peso dei **broccoli** è indicato al lordo delle operazioni di pulizia. Per 2 persone il peso netto ideale delle sole ci mette già pulite è di 100-150 grammi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **395Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di broccoli
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Pulire i broccoli selezionando le cimette, lavarle sotto acqua fresca corrente e separarle fino ad ottenere fiorellini di media dimensione. Si può usare anche parte dei gambi, se sono sottili, affettandoli nello spessore di mezzo centimetro scarso.
- In una capace padella soffriggere gli spicchi d'aglio spellati nell'olio assieme ad una generosa grattugiata di pepe. Spegnerne il fuoco, coprire e tenere da parte.
- Mettere a bollire l'acqua della pasta, salarla, quindi buttare la pasta e i broccoli. La sequenza dipende dal tempo di cottura della pasta. I broccoli devono cuocere una decina di minuti circa. Se la pasta cuoce di più buttarla prima.
- Attenzione a calcolare il tempo della pasta in modo da scolarla piuttosto al dente.
- Scolare la pasta e i broccoli con una schiumarola e metterli man mano nella padella del condimento
- Mettere la padella sul fuoco, a fiamma vivace, e saltarla per qualche minuto, girando di frequente, unendo un altro filo di olio a crudo.
- Il sugo deve rapprendersi attaccandosi alla pasta, senza lasciare acquosità sul fondo.
- Servire immediatamente.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, orecchiette, gramigna.

STAGIONE

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

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se vi piacciono i sapori forti, la **pasta ai broccoli** è ottima servita con ricotta salata grattugiata.