

Scarola pinoli e olive nere

La **scarola pinoli e olive nere** è un contorno goloso, in cui il sapore caratteristico della scarola viene messo bene in evidenza dalla sapidità delle olive e dall'aroma dei pinoli. Il tutto esaltato dalla ricotta salata.

La **scarola pinoli e olive nere** è un ottimo contorno per piatti a base di carne, ma anche a base di pesce o di uova. Può essere però anche la farcitura di una torta salata o il ripieno per delle frittelle.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **165Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 cespo di scarola
- Sale fino
- 8 olive nere
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 10 g di pinoli
- Ricotta salata

PREPARAZIONE

- Pulire la scarola selezionando le foglie e sciacquandole sotto acqua corrente. Rimuovere la parte più coriacea dei gambi e i filamenti.
- Lessare la scarola in abbondante acqua salata per 5 minuti.
- Quando cotta, mettere la scarola in un colino e premere bene con un cucchiaio in modo da strizzarla e levare così gli ultimi residui di acqua.
- Snocciolare le olive. Se sono piccole tenerle intere, altrimenti spezzettarle grossolanamente.
- In una padella mettere l'olio e l'aglio spellato. Portarla sul fuoco e fare imbiondire l'aglio a fiamma media.
- Unire la scarola, le olive e farla saltare per 4-5 minuti, mescolando di frequente. Deve asciugarsi e insaporirsi.
- A fine cottura unire i pinoli e servire con la ricotta salata grattugiata.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere la ricotta salata.