

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Broccoli affogati

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

1 kg circa di broccoli
mezza cipolla bionda
5 acciughe salate sott'olio
50 g di olive nere
85 g di pecorino siciliano
40 gr di olio extravergine di oliva
100 gr di vino rosso da cucina
sale e pepe.

PREPARAZIONE



2 Tagliare sottilmente la cipolla.



3 Fatela rosolare in una padella piuttosto capiente con l'olio per 4 minuti.



4 Lavate e spuntate i broccoli dividendoli in cimette.



5 Unite al soffritto i broccoli.



6 Coprite e lasciate rosolare a fiamma bassa per 15 minuti.

Spezzettate le olive e le acciughe ed unitele in padella.



7 Lasciate rosolare per 5 minuti a fiamma bassa.

Unite il vino.



8 Continuate la cottura per 10 minuti quindi unite il pecorino a scaglie.



9 Mescolare un paio di volte.

Salate e pepate.

Coprite e lasciate cuocere ancora 2 minuti.

