

PRIMI PIATTI

## Bucatini con broccolo alla siciliana

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sicilia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### INGREDIENTI

BROCCOLI 1  
BUCATINI 400 gr  
ZAFFERANO 1 bustina  
CIPOLLA  
ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 3  
UVA PASSA  
PINOLI 3 cucchiaini da tavola

Bucatini con broccolo alla siciliana, un primo piatto che ben rappresenta la dieta mediterranea. Al suo interno ci sono tutti i componenti per un mangiare sano e equilibrato: pasta, verdura, pesce, frutta secca, spezia oltre alla cipolla e olio extravergine di oliva.

### PREPARAZIONE

**1** Lessate i broccoli e tenete da parte l'acqua di cottura, mettete a bagno l'uva passa e fate

soffriggere la cipolla in un pentolino.

Aggiungete alla cipolla 2-3 filetti di alici che dovranno sciogliersi lentamente.



**2** Aggiungete l'uva passa e i pinoli e fate insaporire.



**3** A questo punto mettete il broccolo tagliato a pezzetti, salate, versate un po' di acqua di cottura dei broccoli e lo zafferano e finite di cuocere.



4 Cuocete i bucatini nell'acqua di cottura dei broccoli e conditeli con il sugo.

