

PRIMI PIATTI

## Pasta e broccolo

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [12 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



La pasta e broccolo è indubbiamente uno dei primi più buoni della nostra cucina. La piccantezza del peperoncino completa il gusto del broccolo che viene insaporito dal soffritto con le acciughe. Noi abbiamo scelto le orecchiette, ma voi sentitevi liberi di preparare la pasta e broccolo con il formato che più amate.

Fare la pasta con i broccoli è davvero semplice e questa versione sarà amata anche da chi non li apprezza particolarmente.

Provate questa versione e se cercate altre ricette con i broccoli, ecco alcune idee tutte da provare:

[crema di broccoli](#)

[sformatini con i broccoli](#)

## INGREDIENTI

ORECCHIETTE 400 gr

BROCCOLI 1 kg

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 70 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

SALE

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 80  
gr

## PREPARAZIONE

- 1 Lavate i broccoli, dividete i broccoli in cimette conservando la parte di gambo meno legnosa che taglierete a pezzettini.



- 2 Portate una pentola colma d'acqua salata ad ebollizione e tuffatevi i gambi dei broccoli.



3 Dopo 5 minuti tuffate nella stessa pentola con i gambi di broccolo le orecchiette.



4 Dopo un paio di minuti da quando avrete buttato le orecchiette in acqua, unite anche le cimette di broccolo e portate il tutto a cottura.



- 5 Mentre la pasta cuoce insieme al broccolo scaldate un giro abbondante d'olio extravergine d'oliva in una padella, quindi unite i filetti d'acciuga sottolio e gli spicchi d'aglio tritati grossolanamente; i filetti d'acciuga si dovranno sciogliere nell'olio caldo.





- 6 Scolate la pasta e i broccoli e trasferite il tutto nella padella insieme alle acciughe, saltate brevemente il tutto, condite con una manciata di parmigiano grattugiato ed impiattate.



Dalla nostra Cucina per Voci: **NOTE** "Il broccolo (Brassica oleracea var. italica), detto anche cavolo broccolo

è una delle varietà della grande famiglia dei cavoli (la famiglia delle Crucifere), che comprende tante varietà diverse tra loro per aspetto. Il broccolo si presenta con un grosso gambo carnoso che si dirama per culminare con gruppi di infiorescenze ancora immature, è proprio questa la parte edibile. Il colore è verde scuro (ma esiste anche una varietà di colore violaceo), il gambo è molto più chiaro e non è utilizzabile in tutta la sua interezza perché la parte più prossima alla base della pianta è molto dura. Le foglie della pianta non vengono mangiate. Il broccolo viene raccolto in autunno e la produzione dura per tutto l'inverno, si conserva poco dopo essere stato raccolto perché le infiorescenze sbocciano e ingialliscono nel giro di un paio di giorni. Esistono diverse varietà di broccolo, tra le più note: il precoce di Verona, il Calabrese, il violetto di Sicilia, il Romanesco, il bronzino di Albenga. In cucina il broccolo si presta a molteplici utilizzi: crudo in pinzimonio o bollito come contorno o ancora a condire la pasta (dopo averlo saltato in padella con olio e aglio) o come saporito ingrediente di zuppe e minestrone."