

PRIMI PIATTI

Spaghetti con broccoli e frutti di mare

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Spaghetti con broccoli e frutti di mare: può sembrare un azzardo ma i frutti di mare e i broccoli si sposano benissimo insieme, Il risultato? Un piatto saporito e facile da preparare. Spaghetti con broccoli e frutti di mare per tutti!

INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr
COZZE 400 gr
VONGOLE 300 gr
FASOLARI 300 gr
BROCCOLI 800 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
VINO BIANCO 100 ml
POMODORI CILIEGINI 15
PREZZEMOLO ciuffo - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Prendete una padella capiente, versatevi un bel giro d'olio extravergine di oliva, aggiungeteci uno spicchio d'aglio in camicia leggermente schiacciato e del prezzemolo intero; fate prendere calore.



- 2 Quando l'olio incomincia a sfrigolare, aggiungeteci il misto mare e sfumate con il vino bianco. Lasciate cuocere a fiamma vivace così che la parte alcolica possa evaporare velocemente.

Coprite la padella e proseguite la cottura fino a che i frutti di mare non si saranno aperti.





3 Trasferite, con una schiumarola, i frutti di mare in una ciotola e filtrate il liquido di cottura.



4 Ora, togliete la maggior parte dei molluschi dal guscio, lasciando integri solo quelli più belli.



5 Mettete una pentola colma d'acqua sul fuoco e portate a bollire.

Quando l'acqua bolle, salatela e aggiungete le cimette dei broccoli.

Quando l'acqua riprende il bollore, tuffatevi gli spaghetti e portateli a cottura al dente.



- 6 Prendete una padella, versatevi l'olio e fate prendere calore, quindi aggiungete i pomodorini tagliati a metà e fateli saltare a fiamma molto vivace.





7 Aggiungete ai pomodorini i frutti di mare e il loro liquido di cottura filtrato.



8 Prima di scolare la pasta, prelevate un mestolo dell'acqua di cottura ricca d'amido ed unitela al sugo in padella.



9 Scolate la pasta con i broccoli e trasferiteli in padella e amalgamate bene gli ingredienti.



10 Aggiungete un pizzico di pepe e mescolate.

Servite gli spaghetti ben conditi e ultimate i piatti con un filo d'olio a crudo e una spolverata di prezzemolo.

