

PRIMI PIATTI

Orecchiette broccoli e acciughe

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le **orecchiette broccoli e acciughe** sono uno di quei piatti che rappresentano l'anima della **cucina del Sud**: pochi ingredienti poveri che, uniti con sapienza, creano un **capolavoro di gusto**. È la versione più saporita della classica [pasta con i broccoli](#), dove l'ingrediente segreto che trasforma un piatto semplice in un'esplosione di sapore è l'acciuga, che regala quella sapidità profonda che ritroviamo anche negli [spaghetti con acciughe](#).

È la ricetta perfetta che puoi trovare nella raccolta di [primi piatti veloci invernali](#), ideale per una cena infrasettimanale ma con un carattere che non sfigura neanche la domenica. E se ami i broccoli, sai quanto sono versatili: provali anche in un cremoso [risotto con i broccoli](#)

, nel classico abbinamento con le [salsicce con i broccoli](#) o come ripieno per delle sfiziose [mini quiche con i broccoli e ricotta](#).

INGREDIENTI PER LE ORECCHIETTE BROCCOLI E ACCIUGHE

ORECCHIETTE 400 gr

BROCCOLI SICILIANI 500 gr

FILETTI DI ACCIUGHE SOTT'OLIO 5

SPICCHIO DI AGLIO 1

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE GROSSO

COME FARE LE ORECCHIETTE BROCCOLI E ACCIUGHE

1 Prepara le verdure: Per prima cosa, dedicati al broccolo. Lavalo bene sotto l'acqua corrente, elimina il gambo più duro e ricava le cimette. Cerca di farle più o meno della stessa grandezza affinché cuociano uniformemente.

L'acqua e la cottura combinata: Metti sul fuoco una pentola capiente con abbondante acqua. Quando arriva a bollore, aggiungi il sale grosso. Ora butta nell'acqua bollente sia le orecchiette che le cimette di broccolo contemporaneamente. Dovranno cuocere insieme per amalgamare i sapori.



2 Prepara il soffritto sapido: Mentre la pasta e i broccoli cuociono, prendi la padella larga. Versa un giro generoso di olio extravergine d'oliva, aggiungi lo spicchio d'aglio (puoi lasciarlo intero o tagliarlo a fettine se ti piace sentirlo) e il peperoncino.

Sciogli le acciughe: Aggiungi ora i filetti di acciuga nell'olio caldo. Abbassa leggermente la fiamma e, aiutandoti con un cucchiaio di legno, "pestali" delicatamente finché non si saranno sciolti completamente, creando una crema scura e profumatissima. Attento a non bruciare l'aglio!



3 Il tocco finale (Mantecatura): Quando la pasta è al dente e i broccoli sono teneri (ma non spappolati), preleva un mestolino di acqua di cottura ricca di amido e tienilo da parte. Scola pasta e broccoli e trasferiscili direttamente nella padella con il soffritto.

Salta e servi: Alza la fiamma, aggiungi il mestolino di acqua di cottura che avevi tenuto da parte e salta tutto energicamente per un minuto. L'acqua e l'olio creeranno un'emulsione deliziosa che legherà la pasta al condimento. Servi subito, ben caldo!



IDEE ALTERNATIVE

Questa ricetta è un capolavoro di semplicità, ma si presta a piccole, deliziose varianti.

Con una nota croccante: A fine cottura, a fuoco spento, cospargi il piatto con del pangrattato tostato in un padellino con un filo d'olio. La croccantezza darà una marcia in più.

Versione vegetariana: Se vuoi omettere le acciughe, puoi creare un soffritto saporito aggiungendo delle olive taggiasche e una manciata di capperi dissalati.

Con un tocco cremoso: Per un finale ancora più avvolgente, puoi mantecare la pasta con un cucchiaino di ricotta fresca o aggiungere della stracciatella a crudo direttamente nei piatti.

Senza glutine: Ti basterà utilizzare delle orecchiette senza glutine, seguendo lo stesso procedimento di cottura insieme ai broccoli.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per delle orecchiette che sembrano fatte in Puglia.

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per un sapore avvolgente e per risparmiare tempo è cuocere le orecchiette e i broccoli nella stessa acqua. In questo modo la pasta prenderà il sapore della verdura e viceversa.

Lo sfizio in più: Non buttare le acciughe intere nel soffritto. Falle sciogliere lentamente nell'olio caldo a fuoco dolce, aiutandoti con un cucchiaio di legno, fino a creare una crema saporitissima che si amalgamerà perfettamente alla pasta.

L'idea per i bambini: Se i bambini non amano vedere i "pezzetti" di verdura, puoi frullare una piccola parte dei broccoli cotti con un po' di acqua di cottura e un filo d'olio, creando una crema verde con cui condire la loro pasta.

Idea antispreco: Non buttare via i gambi più teneri del broccolo! Pelali dalla parte esterna più filamentosa, tagliali a dadini piccoli e cuocili in pentola insieme alle cimette. Sono buonissimi e pieni di sapore.

COME CONSERVARE LE ORECCHIETTE BROCCOLI E ACCIUGHE

Questo piatto dà il meglio di sé appena fatto, caldo e cremoso. Se avanza, puoi conservarlo in frigorifero per un giorno in un contenitore ermetico. Per riscaldarlo, saltalo in padella con un goccio d'acqua per farlo tornare cremoso.