

PRIMI PIATTI

Pasta con i broccoli

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Scopri come preparare la **pasta con i broccoli** cremosa e saporita con la nostra ricetta facile e veloce, perfetta per un piatto autunnale.

INGREDIENTI PER CUCINARE LA PASTA CON I BROCCOLI

BROCCOLO ROMANESCO da pulire - 800 gr
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
SPICCHIO DI AGLIO 2
PEPERONCINO SECCO 2
POMODORINI 10
SALE FINO 3 pizzichi
PECORINO GRATTUGIATO 40 gr
ACQUA FINO A COPRIRE
PASTA ALL'UOVO SECCA tipo pappardelle
o fettuccine spezzate, oppure maltagliati -
300 gr

COME FARE LA PASTA CON I BROCCOLI

1 Pulisci il broccolo eliminando il torsolo centrale e staccando tutte le cime, quindi lavalo

sotto l'acqua corrente e dividi le cime più grandi in due.

In una padella capiente versa un giro d'olio extra vergine di oliva.





2 Aggiungi due spicchi d'aglio e il peperoncino, quando iniziano a soffriggere aspetta un minuto e unisci le cime del broccolo, aggiusta con un pizzico di sale e mescola, facendo insaporire per 4-5 minuti.

Ora versa un filo d'acqua e aggiungi i pomodorini tagliati a metà, facendo cuocere ancora per qualche minuto. Infine copri d'acqua, spolvera con altri due pizzichi di sale, copri e fai cuocere a fiamma dolce fino a che il broccolo non risulta morbido al tocco della forchetta.





3 A questo punto puoi unire la pasta all'uovo secca, spezzando delle pappardelle o fettuccine, oppure utilizzando dei maltagliati.

Se il brodo si è ritirato troppo, aggiungi un altro fino d'acqua calda, altrimenti mescola il tutto e appena la pasta è cotta (la cottura della pasta all'uovo è veloce) spegni e unisci il pecorino grattugiato.





4

Impiatta la pasta con i broccoli ben calda in quattro scodelle, terminando i piatti con altro pecorino grattugiato e un filo d'olio extra vergine di oliva.



PASTA CON I BROCCOLI: RICETTA SEMPLICE E CREMOSA

La **pasta con i broccoli** è un piatto semplice e gustoso della tradizione italiana, perfetto per chi cerca una [pasta vegetariana](#) ricca di sapore. Con pochi ingredienti come **broccoli**, **aglio**, pomodorini e un tocco di **pecorino**, questa pasta risulta cremosa e avvolgente, ideale per una cena sana e leggera. Scopri come preparare questa **ricetta autunnale con broccoli** che saprà conquistare tutti con la sua cremosità e i sapori genuini.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una **pasta con i broccoli cremosa**, scegli il **broccolo romanesco**, noto per la sua consistenza morbida e sapore delicato.

Cuocere la pasta nello stesso tegame dei broccoli permette di ottenere una crema naturale, mantenendo i sapori intensi e riducendo l'uso di stoviglie.

Per un tocco di sapore in più, puoi aggiungere acciughe o peperoncino al soffritto di aglio.

Gli avanzi di **pasta con broccoli** possono essere riscaldati il giorno successivo, aggiungendo un po' di acqua per mantenere la cremosità.

Se ti avanzano broccoli, usali in altre **ricette con broccoli** come frittate, minestre o insalate.

COME CONSERVARE LA PASTA CON I BROCCOLI

La **pasta con i broccoli** può essere conservata in frigorifero per un massimo di 2 giorni, in un contenitore ermetico. Per riscaldarla, aggiungi un po' d'acqua e mescola a fuoco basso per mantenere la cremosità. Questo piatto è perfetto anche come pasto pronto da preparare in anticipo per le giornate più impegnative.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ti piace questa ricetta, ecco altre idee che puoi preparare con gli stessi ingredienti principali:

Risotto con i broccoli: saporito e cremoso, puoi usare anche cavolfiori e broccoletti

Polpette di broccoli: ideali per far mangiare i cavolfiori ai bambini

Orecchiette con cime di rapa e broccoli: una pasta tradizionale del Sud Italia ricca di sapore.