

PRIMI PIATTI

# Zitoni con broccoli e fagioli

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



**Zitoni con broccoli e fagioli**, un primo piatto davvero rustico...direi da trattoria con le tovaglie a quadrettoni!

Una ricetta invernale molto saporita e gustosa che viene voglia di mangiare dopo una giornata fredda. Molto semplice da fare è un piatto ricco e generoso che vi rimetterà in pace col mondo!

Semplicissima da realizzare, ottima se preparata con i fagioli cotti da voi ma altrettanto buona se preparata con i fagioli in scatola purché siano di qualità.

## INGREDIENTI

ZITONI 400 gr

BROCCOLI 300 gr

FAGIOLI CANNELLINI già cotti - 300 gr

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

SPICCHIO DI AGLIO 2

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE

facoltativo - 1

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO filetti - 4

PARMIGIANO REGGIANO facoltativo -

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1** Pulite i broccoli e divideteli in cimette. Trasferite le cimette nel cestello della pentola a vapore, posizionatele sulla pentola con l'acqua bollente e fate cuocere per 4-5 minuti.





**2** Fate scaldare in una padella un giro d'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio in camicia e un peperoncino tagliato a metà. Aggiungete, quindi, i filetti d'acciuga e fateli sciogliere nell'olio.

Una volta sciolte le acciughe, abbassate la fiamma e lasciate insaporire per qualche istante.





- 3 Unite in padella i broccoli e fateli saltare per qualche minuto. Rimuovete, quindi, lo spicchio d'aglio ed il peperoncino.



- 4 Aggiungete, ora, i fagioli già cotti ed un mestolo d'acqua calda; regolate di sale e di pepe e lasciate cuocere a fiamma bassa.



5 Nel frattempo portate a bollire una pentola d'acqua, salatela e tuffatevi la pasta che

cuocerete al dente.



**6** Scolate la pasta e trasferitela in padella con i broccoli, unite due mestoli d'acqua di cottura della pasta e mescolate.

Aggiungete subito il parmigiano che andrà a formare una crema con il fondo di cottura.





**7** Servite immediatamente aggiungendo a piacere un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo e altro parmigiano grattugiato.

