

PRIMI PIATTI

# Zitoni con broccoli e fagioli

di: *Cookaround*

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!

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  
cucchiari 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, posizionateli 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 cremina con il fondo di cottura.





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





