

PRIMI PIATTI

Bucatini con broccolo alla siciliana di riccy-ola

di: *riccy-ola*

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

BROCCOLI 1

BUCATINI 400 gr

ZAFFERANO 1 bustina

CIPOLLA

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 3

UVA PASSA

PINOLI 3 cucchiaini da tavola

Bucatini con broccolo alla siciliana, un primo piatto che ben rappresenta la dieta mediterranea. Al suo interno ci sono tutti i componenti per un mangiare sano e equilibrato: pasta, verdura, pesce, frutta secca, spezia oltre alla cipolla e olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE

- 1 Lessate i broccoli e tenete da parte l'acqua di cottura, mettete a bagno l'uva passa e fate soffriggere la cipolla in un pentolino.

Aggiungete alla cipolla 2-3 filetti di alici che dovranno sciogliersi lentamente.



- 2 Aggiungete l'uva passa e i pinoli e fate insaporire.



- 3 A questo punto mettete il broccolo tagliato a pezzetti, salate, versate un po' di acqua di cottura dei broccoli e lo zafferano e finite di cuocere.



4 Cuocete i bucatini nell'acqua di cottura dei broccoli e conditeli con il sugo.

