

PRIMI PIATTI

Conchiglie con polipo e broccoletti

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 50 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

300 g conchiglie
300 g tentacoli di polipo
300 g broccoli
1 spicchio d'aglio
prezzemolo secco
olio extravergine d'oliva
sale

PREPARAZIONE

- 1 Sciacquate i tentacoli di polipo sotto l'acqua corrente, pulendo bene tutte le ventose, poi immergetelo in una pentola di acqua fredda leggermente salata e lasciateli cuocere per almeno mezz'ora dal momento dell'ebollizione.

Scolate i tentacoli, se sono molto grandi tagliateli per la lunnzza, e teneteli da parte.

Mondate i broccoli e versateli ancora grondanti di acqua in una padella antiaderente, coprite con il coperchio e lasciateli cuocere per circa 20 minuti rigirandoli spesso, quindi salateli, mescolate e unite i tentacoli di polipo tagliati e tenuti da parte.

Mescolate ancora e poi spegnete la fiamma.

In una pentola di acqua salata fate bollire la pasta.

Scolatela al dente, unitela al condimento ed aggiungetevi un cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo, mescolate per amalgamare gli ingredienti.

Servite le conchiglie con il polipo e i broccoletti aggiungendo su ciascun piatto una spolverata di prezzemolo tritato.