

PRIMI PIATTI

Orecchiette con le cime di rapa e broccoli

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ORECCHIETTE 400 gr

CIME DI RAPA 400 gr

BROCCOLI 2

SPICCHIO DI AGLIO 2

ALICI O ACCIUGHE filetti - 6

CACIORICOTTA o ricotta salata - 80 gr

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

SALE

Le **orecchiette con le cime di rapa e broccoli** faranno la gioia di chi le prepara, perché sono veloci e semplici ma anche la gioia di chi mangerà, perché ritroverà nel piatto tutto il sapore casalingo di una pasta che la tradizione italiana ha ormai eletto a simbolo della cucina semplice e genuina! Provate anche la variante [con cime di rapa e pancetta](#), oppure, se vi piacciono i primi con le verdure, la [pasta margherita](#), allegra e simpatica oltre che buonissima!

PREPARAZIONE

1 Per fare le orecchiette con le cime di rapa e broccoli, mettete subito sul fuoco una pentola colma d'acqua salata dove cuocerete successivamente la pasta.

Lavate le cime di rapa e qualche fiore di broccolo.

Tuffate le cime di rapa ed i broccoli nella pentola con l'acqua, mettete il coperchio e lasciate prendere nuovamente bollore.

Unite alla pentola anche le orecchiette e portatele a cottura.

Affettate finemente gli spicchi d'aglio dopo aver rimosso l'anima verde interna allo spicchio.

Scaldate abbondante olio, circa 100 ml, in una padella, unitevi da subito l'aglio affettato.

Quando l'olio inizierà a soffriggere spegnete subito il fuoco in modo tale che l'aglio non prenda calore.

Unite all'olio anche i filetti d'acciuga spezzettati e mescolate affinché si sciolgano completamente nell'olio.

Scolate la pasta al dente insieme ai broccoli e alle cime di rapa e trasferitele nella padella con l'olio, l'aglio e le acciughe.

Saltate brevemente la pasta con il condimento, grattugiatevi un po' di ricotta salata, spegnete il fuoco e servite immediatamente.

Ultimate ciascun piatto con un giro di olio a crudo e una grattugiata di ricotta salata.

NOTE

Cosa sono le cime di rapa?

Le cime di rapa sono un ortaggio stagionale dei mesi freddi, che viene appunto coltivato in larga parte in Puglia, Campania e Lazio. Trova un largo uso in cucina, se ne utilizzano soprattutto le foglie e le infiorescenze: ha un caratteristico sapore amarognolo, meno marcato nelle piante più giovani. Questi ortaggi sono ricchi di antiossidanti e vitamine, ferro e calcio; sono povere di calorie e quindi indicate per le diete ipocaloriche. Si possono preparare stufate o lesse, si prestano bene ad un accostamento strategico con il peperoncino fresco.

Di dove sono originarie?

Le cime di rapa sono le protagoniste assolute di questo piatto di origine pugliese, culla non solo di una grande fetta di territorio di produzione ma anche terra d'origine delle orecchiette, tipica pasta locale.