

PRIMI PIATTI

Pasta broccoli e salsiccia

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



La **pasta broccoli e salsiccia** è un primo piatto che da proprio soddisfazione, sia per il gusto ma anche perchè, essendo preparata con una buona quantità di verdura, ne possiamo mangiare anche un po' di più andando a soddisfare lo stomaco a cuor leggero.

Questa ricetta, infatti, ha una predominanza dei broccoli rispetto alle salsicce che vengono inserite giusto per regalare al piatto un tocco di sapore in più ma è un dato di fatto che i broccoli sono gli attori principali indiscussi di questa ricetta, per questo motivo dovrete prestare attenzione a comprarli freschi e a conservarne il colore scottandoli in acqua bollente con un po' di sale grosso.

Per quanto riguarda il formato della pasta, a voi la scelta, noi abbiamo usato dei semplici elicoidali ma se per esempio volete riprodurre una versione arricchita delle orecchiette con broccoli potete tranquillamente scegliere questo tipo di pasta, comunque sempre meglio una pasta corta rispetto ad una lunga.

INGREDIENTI

PASTA pasta corta a piacere - 400 gr

BROCCOLI 800 gr

SALSICCIA DI MAIALE nodi - 2

GRANA PADANO 60 gr

ACCIUGHE SOTT'OLIO 4

CIPOLLE ½

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

aromatizzato all'aglio - 4 cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

1

Per preparare un'ottima pasta broccoli e salsiccia dovrete come prima cosa pulire i broccoli: eliminate il gambo che rappresenta la parte più dura dell'ortaggio e conservate l'inflorescenza che dovrete dividere in cimette di dimensioni più o meno regolari.



2

Portate ad ebollizione una pentola colma d'acqua e quando questa spicca bollore, aggiungete il sale grosso che non solo darà un po' di sapidità ai broccoli ma ne fisserà il colore, otterrete così dei broccoli di un verde brillante ed intenso.

Dopo aver salato l'acqua, tuffatevi le cime di broccolo che dovranno cuocere per circa una decina di minuti, verificate la cottura al termine di questo tempo. Rimettete il coperchio alla pentola qualora l'acqua abbia smesso di bollire e lasciatelo fino a quando questa non abbia ripreso bollore.



3 Per questa ricetta avrete bisogno di olio aromatizzato all'aglio, questo si realizza molto

semplicemente mettendo in infusione due spicchi d'aglio schiacciati in quattro cucchiai d'olio extravergine d'oliva. Lasciate riposare l'aglio nell'olio per almeno una mezz'oretta, quindi potrete utilizzarlo per la ricetta.

Versate l'olio aromatizzato all'aglio in una padella molto capiente scartando gli spicchi d'aglio, scegliete una padella che abbia la capienza sufficiente per poter contenere successivamente sia la pasta che i broccoli. Fate scaldare l'olio aromatizzato all'aglio.



- 4 Nel frattempo pulite mezza cipolla eliminando gli strati esterni più secchi e tritatela grossolanamente, quindi trasferitela nella padella insieme all'olio e fatela soffriggere a calore moderato.



5 Dedicatevi, ora, alle salsiccie. Eliminate il budello da entrambe e sbriciolatele con le mani facendo ricadere i pezzettini di pasta di salsiccia nella padella.

Aggiungete anche le acciughe sott'olio spezzettate a mano, queste dovranno sciogliersi nell'olio caldo e daranno ancora più sapore al piatto.

Alzate un pochino la fiamma e fate rosolare per bene il tutto fino a che la salsiccia non abbia preso un bel colore dorato tipico della rosolatura.



6 Ora i broccoli saranno cotti, dovete scolarli dall'acqua di cottura aiutandovi con un ragno

o un cucchiaio forato e trasferirli nella padella con tutti gli altri ingredienti. Non scolateli nello scolapasta! L'acqua di cottura dei broccoli vi servirà, infatti, per potervi cuocere la pasta affinché questa possa prendere ancora di più il sapore del broccolo.

Fate insaporire bene il broccolo in padella con gli altri ingredienti schiacciando i fiori più piccoli cosicché possano creare una golosa crema che avvolgerà la pasta.



- 7 Per aiutarvi nel formare un condimento perfetto, potete utilizzare parte dell'acqua dei broccoli così da conferire ulteriore sapore. Nel frattempo tuffate la pasta nella stessa acqua dei broccoli e lasciate che cuocia al dente.



8 A cottura quasi ultimata, diciamo un paio di minuti prima del termine della cottura, scolate la pasta e trasferitela nella padella con il condimento e ultimate la cottura nel sugo mescolandola di frequente.

Non vi resta che terminare il piatto con l'aggiunta di una bella spolverata di grana grattugiato con il quale mantecherete la pasta.





9 Servite la pasta broccoli e salsiccia bella calda e condita aggiungendo, a piacere, altro grana grattugiato.

