

SECONDI PIATTI

Salsicce con i broccoli

LUOGO: Europa / Italia / Lazio

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Salsiccia e broccoli: una combinazione vincente per un piatto rustico e saporito, perfetto per le serate in famiglia

INGREDIENTI PER CUCINARE LE SALSICCE CON I BROCCOLI

SALSICCIA DI MAIALE 4
BROCCOLI 500 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
VINO BIANCO SECCO 50 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

COME PREPARARE LE SALSICCE CON I BROCCOLI

- 1 Per preparare i broccoli e salsicce in padella per prima cosa pulisci i broccoli e ricava solo le cimette, mettili in uno scolapasta, lavalì più volte sotto l'acqua corrente e mettili in una pentola con acqua salata. Lasciali sbollentare per 5 minuti, scolali e lasciali intiepidire.



- 2 In una padella capiente metti l'olio, lo spicchio d'aglio e il peperoncino a pezzetti, lascia rosolare ed aggiungi le salsicce.



- 3** Fai rosolare le salsicce e poi sfumale con il vino bianco, lasciale cuocere per una decina di minuti con un coperchio.



4 Aggiungi i broccoli alle salsicce cotte, fai andare per qualche altro minuto per far insaporire tutti gli ingredienti. Al termine servi le salsicce coi broccoli ben calde.



SALSICCE CON I BROCCOLI: RICETTA RUSTICA E SAPORITA IN PADELLA

Le salsicce con i broccoli in padella sono un secondo piatto rustico, veloce e semplicissimo, perfetto per un pranzo o una cena tra amici. Questa ricetta di salsicce e broccoli combina il sapore deciso delle salsicce con il gusto delicato dei broccoli, creando un piatto equilibrato e ricco di sapore. Preparato con ingredienti semplici come vino bianco, peperoncino e aglio, il

piatto è ideale per chi cerca una ricetta veloce e appagante.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere delle **salsicce con i broccoli** ben saporite, rosola prima le salsicce in olio, aglio e peperoncino per esaltarne il sapore, poi sfuma con **vino bianco secco** per un tocco aromatico. Se preferisci un gusto più delicato, puoi omettere il peperoncino o sostituirlo con pepe nero. Questa ricetta è perfetta per utilizzare il **broccolo romanesco** o le **cime di rapa** in alternativa ai broccoli tradizionali.

Gli avanzi di salsicce e broccoli possono essere conservati in frigorifero per un paio di giorni e riscaldati in padella prima di servire, oppure utilizzati per farcire un panino rustico.

COME CONSERVARE LE SALSICCE CON I BROCCOLI

Le **salsicce con i broccoli** si conservano in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 2 giorni. Se utilizzi ingredienti freschi, puoi anche congelarle e riscaldarle in padella all'occorrenza. Prima di consumarle, riscaldale a fuoco basso per mantenere la consistenza dei broccoli e il sapore delle salsicce.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ti piace questa ricetta, ecco altre idee di piatti rustici e saporiti che puoi preparare con ingredienti simili:

[Risotto con i broccoli](#): un risotto di stagione molto saporito e salutare.

[Salsicce e patate al forno](#): un piatto completo e sostanzioso, perfetto per le cene in famiglia.

[Polpette con i broccoli](#): un contorno o secondo piatto croccante e saporito.

[Salsiccia e friarielli](#): una combinazione perfetta per condire la pasta o farcire la focaccia.