

Nel Sud i broccoli sono una tipica verdura invernale, mentre al Nord si trovano tutto l'anno. Sono l'ingrediente principale di un piatto di pasta siciliano, per il quale noi preferiamo le orecchiette; ma va benissimo qualsiasi formato di pasta corta. Ottima anche la pasta integrale o di farro.

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico

Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com

Orecchiette col broccolo

Ingredienti per 4 persone

500 g di broccoli pulire e dividere in grossi pezzi. Si può usare anche il gambo: pelarlo e tagliarlo a rondelle sottili.

Cuocere al dente in acqua salata, prelevare con la schiumarola e lasciar sgocciolare. Tenere da parte la pentola con l'acqua di cottura, che servirà poi per cuocere la pasta.

Tagliare i broccoli a pezzettini e farli appassire in padella con

5 cucchiaini d'olio d'oliva,

1 spicchio d'aglio tritato e

un po' di peperoncino. Non devono assolutamente risultare asciutti: se necessario, aggiungere un po' d'acqua di cottura e regolare di sale e pepe.

280–400 g di pasta cuocere 1 minuto in meno del tempo indicato sulla confezione, tenere da parte un po' d'acqua di cottura e scolare. Rimettere la pasta nella pentola, condirla con

4 cucchiaini d'olio d'oliva e unire i broccoli. Mescolare bene, aggiustare di sapore e lasciare insaporire qualche istante a pentola coperta. Può essere anche bello piccante!

Diventa ancora più squisito con

2 cucchiaini di pinoli tostati brevemente e cosparsi sul piatto al momento di servire.



« Si dice che i broccoli contengano molto calcio, vitamina C e ferro.

Sinceramente, a me importa poco: li trovo semplicemente squisiti, e abbinati a orecchiette e peperoncino sono insuperabili. » Sabrina S. da Zurigo

IL CONSIGLIO DI VERONICA:

Il segreto di questo piatto è semplicissimo: i broccoli devono essere tagliati davvero piccoli e ben cotti. Saranno un po' meno belli da vedere che se fossero croccanti, ma in compenso sono molto più saporiti.