

Orecchiette alle cime di rapa

Ricetta Pugliese

a cura di Francesco Giorgino

INGREDIENTI per 1 persona

- 70 gr di pasta tipo orecchiette secche
- 250 gr di cime di rapa (peso netto)
- 2 spicchi di aglio
- peperoncino q.b.
- 15 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino e mezzo)
- 1 gr di sale (massimo)



CURIOSITÀ

Una variante gustosa da provare, è quella di aggiungere della mollica di pane raffermo, sbriciolata e passata al forno, e dei filetti di acciughe al condimento. Le orecchiette con cime di rapa, chiamate anche "recchitelle" o "strascinati", sono uno dei piatti tipici più rappresentativi della Puglia. L'origine delle orecchiette è un mistero: alcuni sostengono che le orecchiette secche di grano duro siano state portate in Puglia da mercanti provenzali, e che successivamente si siano poi trasformate nel primo piatto sovrano della gastronomia locale; altri ancora sostengono che la forma delle orecchiette s'ispiri a quella dei tetti dei trulli.



VINO CONSIGLIATO
Salice Salentino rosato

PREPARAZIONE

Mondare le cime di rapa, eliminando totalmente le foglie più esterne e mantenendo solo il germoglio e qualche fogliolina tenera interna. Praticare un taglio a croce profondo sulla parte più dura del gambo per favorirne la cottura.

Tuffare in abbondante acqua bollente poco salata le cime di rapa. Al secondo bollore versarvi le orecchiette, cuocendo il necessario (circa 6-8 minuti).

Intanto in una padella, mettere a imbiondire con l'olio i due spicchi di aglio schiacciati (o tagliati a fettine), ed il peperoncino piccante tritato. A cottura ultimata, scolare le orecchiette e le cime di rapa e versarle nella padella. Mescolare amalgamando bene tutti gli ingredienti. Lasciare riposare con il coperchio. Servire non bollenti. Leggermente intiepidite sono più gustose.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 437

Proteine	g 12	Colesterolo	mg 0	Fibra	g 10,45
Lipidi	g 16	Ac. grassi saturi	g 2,69	Sodio	mg 499
Glucidi	g 63	Ac. grassi monoinsaturi	g 11,32		
		Ac. grassi polinsaturi	g 2,05		