

Pasta e broccoli



Ricetta Calabrese

a cura di Francesco Perticone

INGREDIENTI per 1 persona

- 70 gr di pasta
- 175 gr di broccoli
- ½ spicchio di aglio
- Peperoncino fresco
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)

CURIOSITÀ

I broccoli appartengono alla famiglia delle crocifere e sin dai tempi antichi, vengono ampiamente utilizzati per le loro proprietà benefiche sia crudi che cotti. Sicuramente la cottura a vapore è quella che meglio di altre, è in grado di esaltare il sapore dei broccoli e preservare inalterate tutte le proprietà salutari e nutritive. Forse l'unico elemento negativo insito in questi ortaggi è lo sgradevole odore emanato durante la cottura: ciò è dovuto allo zolfo in essi contenuto in discreta quantità. Per evitare questo basta semplicemente spremere un limone nell'acqua di cottura.



VINO CONSIGLIATO
Greco di Calabria
o Critone

PREPARAZIONE

Ripulire e lavare i broccoli, quindi cuocerli in abbondante acqua poco salata. Dopo averli scolati, utilizzare la stessa acqua di cottura per lessare la pasta (mezze maniche o penne o candele).

Nel frattempo, in una padella far scaldare, in olio extravergine di oliva, gli spicchi di aglio schiacciato assieme al peperoncino e ai broccoli già lessati. Cotta la pasta, scolarla ed unirla ai broccoli, amalgamando qualche minuto prima di servire.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 380

Proteine	g 12,5	Colesterolo	mg 0	Fibra	g 7,14
Lipidi	g 11	Ac. grassi saturi	g 1,91	Sodio	mg 408
Glucidi	g 59	Ac. grassi monoinsaturi	g 7,60		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,62		