

La pasta coi broccoli: un'altra proposta, vegetariana

Oggi, per le proposte vegetariane, una nuova ricetta! e, fra le ricette per preparare la pasta con i broccoli, non ne poteva mancare certo una esclusivamente vegetariana; con verdure e pasta cotte inizialmente in due diverse fasi e che si incontrano alla fine, saltate insieme nella padella con cui arriveranno in tavola!

Fondamentale e assolutamente da non tralasciare, alla fine e fuori dal fuoco, un abbondante spolverata di pecorino grattugiato.

Qualcuno me l'ha proposta anche con il prezzemolo ma, secondo me, lo si può benissimo tralasciare.

Per il resto, cominciando come sempre dagli ingredienti, si procede così.

Ingredienti, per due persone:

pasta/orecchiette secche	g.	120
broccoli, ca.	g.	300
olio EVO		QB.
aglio	spicchi	2
peperoncino (al gusto)		QB.
pecorino grattugiato		Ad Lib

Come regola generale, per gli ingredienti, io mi regolo così: i broccoli devono essere poco più del doppio, in peso, della pasta; per ogni commensale calcolo poi uno spicchio d'aglio.

Pecorino e peperoncino, invece, vanno a gusto.

Tutto qui.

Preparazione:

Separare le infiorescenze, le cime, dal gambo e sciacquarle rapidamente; il gambo, sbucciato e fatto a pezzettini, è ottimo da aggiungere a un minestrone: non gettatelo.

Portare a ebollizione l'acqua, salarla e gettarvi i broccoli. Saranno pronti in massimo una decina di minuti.

A questo punto, aiutandosi con un colino, tirarli fuori dall'acqua (servirà ora a cuocere la pasta) e tenerli da parte.

Appena l'acqua avrà ripreso l'ebollizione buttare la pasta e cominciare a portarla a cottura (dovrà essere scolata abbastanza al dente, attenzione!)

Nel frattempo, far soffriggere in un padellone o in un saltapasta gli spicchi d'aglio, puliti e tagliati a metà, nell'olio d'oliva (qui la quantità dipende dal gusto personale). Non farli bruciare e toglierli non appena avranno liberato tutto il loro aroma nell'olio.

Aggiungere il peperoncino (se di proprio gradimento) e i broccoli cotti e tenuti da parte. Far saltare brevemente per insaporirli a fondo.

Scolare la pasta e passarla subito in padella. Proseguire la cottura a fuoco vivo per un paio di minuti, mescolando bene, per amalgamare completamente i sapori.

Se saltando la pasta, poi, questa apparisse troppo asciutta, aggiungere uno o due cucchiai dell'acqua di cottura.

Togliere dal fuoco e condire in padella con una generosa spolverata di pecorino grattugiato.

Portare in tavola e servire direttamente dalla padella: buon appetito!