



PASTA

Pasta al forno broccoli e acciughe



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

30 MIN



CALORIE

740K

NOTE

INGREDIENTI

480 g di Conchiglie

800 g di Broccoli

6 filetti di Acciughe sott'olio

50 g di Pinoli

400 g di Ricotta vaccina

200 ml di Panna fresca

80 g di Parmigiano grattugiato

2 spicchi di Aglio

Basilico fresco

2 rametti di Timo fresco

Noce moscata

Peperoncino

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Mondate e lavate i broccoli, scartate i gambi e tagliateli a cimette.
- Tritate finemente l'aglio e poi fatelo soffriggere in una padella capiente antiaderente con l'olio, a fuoco basso per 1-2 minuti. Unite i broccoli e fateli rosolare per circa 1 minuto a fuoco medio, poi spolverizzate con foglioline di timo tritate e un pizzico di peperoncino. Salate, mettete il coperchio e cuocete a fuoco basso per 8-10 minuti, aggiungendo poca acqua bollente quando è necessario.
- Mettete al fuoco una pentola con l'acqua, salatela quando bolle e calatevi la pasta.
- Setacciate la ricotta in una ciotola, aggiungete la panna, metà dose di parmigiano e grattugiatevi un po' di noce moscata.
- In un pentolino antiaderente fate dorare i pinoli per 2-3 minuti, a fuoco basso e senza condimenti, girandoli sempre con un mestolo piatto perché non si scuriscano troppo. Spegnete il fuoco, aggiungete i filetti di acciughe e schiacciateli con una forchetta, senza però ridurli in poltiglia. Unite il composto di panna e ricotta, spezzettatevi del basilico e mescolate bene; se ce n'è bisogno diluite con un po' di acqua della pasta e salate leggermente.
- Scolate la pasta molto al dente, versatela nella padella assieme al sugo di broccoli e regolate di sale. Rimettete sul fuoco e poi unite il composto di ricotta, panna, pinoli e acciughe, mischiando con un mestolo; spegnete dopo qualche secondo.
- Versate i broccoli conditi nella teglia, mescolate bene e poi spolverizzate sulla superficie il resto del parmigiano. Mettete la teglia in forno caldo a 200°C (funzione statica) per circa 20 minuti; gli ultimi 10 minuti passate alla funzione grill, finché la superficie si sarà gratinata, quindi sfornate e servite subito.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Per questa ricetta utilizzerete solo le infiorescenze dei broccoli. La parte che avanza, i rametti e il gambo crudi, non devono essere buttati: metteteli in frigo. Possono essere riutilizzati anche dopo qualche giorno, insieme ad altre verdure, per una vellutata. Oppure tritateli e diventeranno parte di un sugo veloce, cotti per 10 minuti con l'aggiunta di aglio e cipolla secchi, passata di pomodoro, sale e poco olio. E ancora, lasciateli crudi, togliendo solo la scorza esterna più fibrosa, tritateli con un po' di aglio, una manciata di pinoli (oppure mandorle, o noci, o quel che più vi piace), aggiungete del formaggio cremoso, sale, pepe, un po' di olio extravergine di oliva: ecco subito pronto un impasto per crostini fresco, insolito e gustoso: provare per credere!