



# Orecchiette con le cime di rapa

2 Marzo 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MINTEMPO DI COTTURA  
20 MINCALORIE  
550K

NOTE

## INGREDIENTI

400 g di Orecchiette

800 g di Cime di rapa

4 filetti di Acciughe sott'olio

2 spicchi di Aglio

Peperoncino

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

## Preparazione

• Mondate le cime di rapa eliminando le foglie più sciupate e le parti dure dei gambi; lavatele con cura sotto l'acqua corrente in modo da eliminare i residui di terra.

• Portate a ebollizione abbondante acqua e salatela; versatevi le cime di rapa e lessatele per circa 8 minuti. Scolatele con un mestolo forato o con un forchettone (conservate l'acqua di cottura per lessare la pasta).

- In una padella antiaderente capiente (tipo saltapasta) fate scaldare l'olio insieme all'aglio tritato e un po' di peperoncino, a fuoco basso per 1-2 minuti. Unite le cime di rapa tagliate grossolanamente e fatele insaporire per 2-3 minuti, poi aggiungete i filetti di acciuga spezzettati, fateli sciogliere schiacciandoli con una forchetta e proseguite la cottura per circa 1 minuto; regolate di sale, ma solo se necessario, dato che le acciughe sono già salate.

- Lessate le orecchiette nell'acqua di cottura delle cime di rapa, scolatele al dente, mescolatele al condimento preparato e fatele saltare per qualche secondo a fuoco vivace. Quindi servite immediatamente.

Lia Pisano

## I consigli di Lia

---

- Prima di aggiungere le cime di rapa, potete far saltare in padella una decina di pomodorini tagliati a spicchi, per 3-4 minuti. Il loro sapore fresco si legherà perfettamente con quello delle cime di rapa, che è leggermente piccante con un retrogusto amarognolo.

- In alternativa potete lessare le orecchiette insieme alle cime di rapa. Tenete presente che dovranno cuocere insieme almeno 10 minuti, quindi calcolate bene i tempi di cottura.