



SUGO DI BROCCOLI BARESI

Si sposa perfettamente con la pasta corta Ricetta di Angela A. P.

 10 minuti 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di broccoletti di rape o 800 grammi di cavolo broccolo verde ramoso
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [27 g]
- aglio, fresco
- 1 cucchiaio da tavola [raso] di pinoli [10 g]
- 25 grammi di acciughe o alici sotto sale

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavare e pulire i broccoli e sbollentare in acqua. In un tegame versare l'olio, l'aglio, le acciughe e riscaldare a fuoco lento per far disfare le acciughe. Aggiungere i pinoli e poi i broccoli, senza buttare via l'acqua di cottura. Lasciare insaporire e regolare di sale. Nell'acqua di cottura dei broccoli cuocere la pasta al dente e aggiungerla ai broccoli e mantecare. Il cucchiaio di pinoli può essere omesso e le acciughe sotto sale possono essere sostituite da acciughe sott'olio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [217 g]	% AR
ENERGIA	60 kcal	130 kcal	6 %
PROTEINE	4 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	4 g	9 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	24 %
SODIO	113 mg	244 mg	10 %