

Spaghetti con broccoli e acciughe



Gli spaghetti con broccoli e acciughe sono un gustoso primo piatto, molto facile da preparare, ottimi anche per chi non mangia carne.

Esecuzione: facile

Preparazione: 20'

Cottura: 15'

Dosi per 4 persone

Ecco come preparare la pasta con broccoli e acciughe. Come prima cosa metti a bollire una pentola con abbondante acqua salata. Mentre l'acqua si scalda lava i broccoli privati delle foglie e

tagliati a pezzetti.

Prepara anche le acciughe lavandole e togliendone le lische; sciacquale bene sotto l'acqua fredda corrente per eliminare tutto il sale e lasciale da parte.

Metti a lessare i broccoli per circa 7-8 minuti quindi tirali fuori dall'acqua con una schiumarola e lasciali da parte in un piatto. Non buttare l'acqua di cottura perché servirà per cuocerci la pasta.

Scalda l'olio in una padella, metti lo spicchio d'aglio tagliato in due ed il peperoncino; quando l'aglio inizia a prendere colore butta nella padella i filetti di acciughe precedentemente preparati. Quando le acciughe saranno quasi completamente sfatte, spegni il fuoco.

Riaccendi l'acqua della pentola dove hai lessato i broccoli, quando bolle butta gli spaghetti; scolali al dente e versali nella padella. Saltali a fuoco vivo aggiungendo i broccoli e servili subito.

Ingredienti per 4 persone:

- 4 acciughe sotto sale
- 1 kg broccoli
- 1 spicchio d'aglio
- 6 cucchiari olio extra vergine d'oliva
- 320 gr di spaghetti
- sale qb
- peperoncino a piacere