

LA RICETTA

Pasta con broccoli e briciole di pane

CULTURA

21_03_2021



Questa ricetta è ispirata ad un piatto tipico aragonese (la regione natale di san Lorenzo), che veniva consumato fin dalla notte dei tempi, epoca romana compresa: le *migas*, una specialità culinaria molto povera, a base di pane secco avanzato. Il pane raffermo veniva sminuzzato finemente e le briciole così ottenute erano fritte in olio d'oliva caldo, con peperoncino e sale. Si poteva "arricchire" il piatto aggiungendo fette di chorizo (il salame

piccante tipico) oppure acciughe, o pezzi di carne o di pesce.

Io invece vi propongo le *migas* abbinate ad un piatto di pasta, così può essere consumato in questo periodo quaresimale.

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta corta

1 broccolo medio

8 filetti di acciughe sott'olio

1 spicchio d'aglio

Olio extra vergine di oliva

50 g di formaggio grana grattugiato

3 fette di pane raffermo (per il pangrattato)

Peperoncino

Sale

Preparazione

Prima di tutto bisogna fare il pangrattato: sminuzzare tre fette di pane raffermo e passarlo nel frullatore fino a quando si trasforma in briciole. Bollire il broccolo tagliato a pezzi in abbondante acqua salata, scolarlo e nella stessa acqua di cottura lessarvi la pasta, così assorbirà ancora più sapore.

Nel frattempo, saltare i broccoli in olio, aggiungere l'aglio e quattro filetti di acciughe e mescolare. Salare moderatamente (le acciughe sono già salate) e aggiustare di peperoncino. Frullate il tutto aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta. Si ottiene una crema morbida, alla quale si aggiunge il grana grattugiato e un filo d'olio.

In una padella a parte saltare il pangrattato in poco olio fino a che non diventerà croccante. Trasferirlo in una ciotola perché non continui la cottura in padella.

Scolare la pasta e condirla con la crema di broccoli. Dividere la pasta in quattro piatti ben caldi e decorare con acciughe arrotolate, una fettina di broccolo e abbondante mollica di pane abbrustolita.

(Liana Marabini)