
Spaghetti ai cinque cereali con salsa di broccoli

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

Una ricetta semplice e gustosa, che si prepara in fretta, senza aggiungere troppi grassi. Dal blog La piccola casa

Alcuni mesi or sono avevamo comprato un pacco di spaghetti ai cinque cereali, attirati dall'idea che probabilmente erano gustosi e ricchi di fibre... arrivati a casa sono finiti nello "smaterializzato siderale ad impulsi quantici", ovvero la dispensa!

Sabato mattina, prima di uscire per andare al mercato, aprendo la dispensa per una veloce verifica, gli spaghetti ai cinque cereali si son presentati davanti ai miei occhi, ho pensato quindi che avrei potuto cucinarli e ricordandomi una pasta ai broccoli mangiata in casa di due amici, mi son detto, perché no? Così, giunto al mercato ho cercato dei bei broccoli e ho preparato questi spaghetti ai cinque cereali con salsa di broccoli.

Ho pensato di variare un po' la ricetta della salsa, levando la parte grassa, quindi non mettendo il lardo o la pancetta, e aggiungendo un po' di porro. Inoltre ho frullato il tutto. In questa maniera il risultato è stato più delicato e il gusto della salsa si è fuso bene con gli spaghetti.

Un consiglio è quello di non lessare troppo i broccoli, in modo da mantenere il loro bel colore verde.

Ingredienti (x 4 persone)

320 gr. di spaghetti ai cinque cereali

500 gr. di broccoli

1 spicchio d'aglio

1 porro

Olio extra vergine di oliva

sale & pepe

Lessare per 5 minuti i broccoli in acqua bollente insieme ad una presa di sale. Nel frattempo tagliare a pezzettini il porro e l'aglio, metterli quindi in una padella con 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva e aggiungere i broccoli prendendoli con una schiumarola (in modo da conservare l'acqua di cottura) Far andare in padella per 5 minuti, aggiustare di sale e pepe, frullare il tutto (tenere da parte qualche broccoletto intero).

Rabbonciare l'acqua di cottura dei broccoli con altra e portare a bollire, salare e aggiungere la pasta, cuocere per circa 9 minuti.

Scolare quindi la pasta e saltarla per pochi minuti in padella insieme alla salsa prima preparata ed ai broccoletti conservati interi.

Impiattare e buon appetito!