Linguine con crema di broccoli

Data: 12 marzo 2016 | Autore: Laura Carrara



3 DICEMBRE, ROMA- Cucinare light e con gusto è possibile. I broccoli sono un alimento bilanciato e completo per ogni dieta, ciò non togli che anche il gusto reclami la sua parte.
Questo piatto mette d'accordo grandi, piccini e soprattutto, le donne che devono rimanere "in linea". [MORE]

INGREDIENTI (Per 1 persona)
80 gr di pasta (bianca o kamut)
1 Broccolo
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di olio e.v.o
Pepe nero
5 Mandorle
30gr di parmigiano
Sale (quanto basta)

PROCEDIMENTO:

Pulite il broccolo tagliando i gambi più spessi e mettere sul fuoco una pentola piena d'acqua. Una volta che l'acqua sarà arrivata all'ebollizione versare il broccolo pulito nella pentola ed aspettare la cottura (7-8 minuti).
Un consiglio: se non siete sicuri della cottura controllate che i gambetti del broccolo si siano ammorbiditi.

Una volta pronto scolate il broccolo con un colabrodo e tenete da parte mezzo bicchiere della loro acqua di cottura.

Versate il broccolo cotto, l'acqua, un pizzico di sale, pepe nero, mezzo spicchio d'agio e l'olio nel frullatore. Attendete che si formi una crema e versatela in padella.

Prendete una piccola padella e tostate 5 mandorle e tenetele da parte.

Riempite d’acqua una pentola abbastanza grande e riempitela d’acqua. Aspettate che salga ad ebollizione e versate la pasta, procedete secondo i tempi di cottura indicati sulla confezione.

Scolate la pasta e versatela nella pentola contente la crema, girate il tutto per amalgamare meglio con un po’ d’acqua di cottura e 30gr di parmigiano, infine, aggiungete 3 mandorle grattuggiate.

Versate il contenuto in un piatto largo e guarnite a piacere con le mandorle rimanenti.

Laura Carrara

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/linguine-con-crema-di-broccoli/93252