

Broccoli & Fantasy



Uno dei miei formati di pasta preferiti sono le **orecchiette**! Le trovo decisamente versatili, infatti oltre al classico con le cime di rapa le peraro in tantissime versioni... con asparagi e alici, con agretti aglio e peperoncino, con crema di peperoni arrosto e vaniglia. Insomma, con le orecchiette la fantasia è al potere!

Questa volta invece ho provato un piatto **nuovo**, dai profumi e sapori decisamente vincenti!

I protagonisti del piatto, oltre alle già citate orecchiette, sono i broccoli prima lessati e poi saltati velocemente in padella con olio e aglio per renderli più saporiti! Ad impreziosire la ricetta ho aggiunto due tipi di **polveri**, le mie amate polveri!

Il bello di prepararle è che si mantengono per un sacco di tempo in un semplice barattolino e potete usarle all'occorrenza su qualsiasi piatto per accentuare un sapore o un profumo. Richiedono solo **pazienza** e qualche ora per essere preparate, ma la resa vale la candela ;)

Con questa ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



Broccoli & Fantasy



impiattamento

Ingredienti per due persone

Per le orecchiette:

400 grammi di orecchiette [Farabella](#)].

Per i broccoli:

1 broccolo;
1 spicchio di aglio;
olio E.V.O. q.b.;
sale q.b.;

Per la salsa tonnata:

100 grammi di tonno in scatola al naturale;
25 grammi di capperi sotto sale;
50 millilitri di olio E.V.O.;
10 millilitri di succo di limone;
1 uovo sodo;
1 filetto di acciuga;
pepe q.b.

Per la polvere di aglio e peperone:

1 peperone rosso;
4 spicchi di aglio;
olio E.V.O. q.b.

Per la composizione:

pepe rosa in grani q.b.;
olio E.V.O. q.b.

*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

Il broccolo:

Lavate e mondate il broccolo della parte più dura del gambo e quindi lessatelo in abbondante acqua salata per una decina di minuti. Nel frattempo scaldare in una padella un filo di olio con uno spicchio di aglio ed una volta lessato il broccolo (conservatene l'acqua di cottura, ci cuoceremo le orecchiette) fatelo saltare in padella a fiamma alta per tre o quattro minuti. Assaggiatelo ed eventualmente regolatelo di sale.

Le orecchiette:

Lessate le orecchiette nell'acqua di cottura del broccolo per il tempo necessario lasciandole al dente.

La tonnata:

Per prima cosa, dissalate i capperi mettendoli sotto l'acqua corrente e sciacquandoli molto bene. Al termine di questa operazione, asciugateli con carta assorbente da cucina.

Sistamate i capperi bicchiere del mixer ad immersione e aggiungete il tonno in scatola privandolo della sua acqua. Unite il succo del limone, il filetto di acciuga, l'uovo sodo, l'olio e frullate fino ad ottenere una crema liscia e vellutata.

Assaggiare la salsa tonnata e regolate di sale e pepe se necessario.

Le polveri:

Sbucciate l'aglio, tagliatelo a fettine sottili (un millimetro circa) e fatelo essiccare in forno o in essiccatore a sessanta gradi per quattro ore circa, comunque fino a quando le fettine non risultino dure. Una volta secche polverizzatele con un macina caffè oppure tritatele finemente a coltello.

Lavate il peperone, ungetelo con dell'olio e cuocetelo in forno preriscaldato a centottanta gradi per circa quarantacinque minuti (massimo un'ora). Mettete il peperone in un sacchetto trasparente, tipo Cuki e chiudetelo. Tempo dieci minuti e quando riaprirete il sacchetto il peperone si spelerà facilmente. Una volta spelato, pulito dai semi interni, tamponatelo con della carta assorbente, tagliatelo a striscioline e quindi procedete come per l'aglio. Essiccatelo in forno (o in essiccatore) a sessanta gradi per circa sei ore o comunque fino a che non risulti bello secco e croccante. Ora il peperone è pronto per essere polverizzato nel macina caffè.

La composizione:

Con l'aiuto di un coppapasta impiattate le orecchiette ed i broccoli al centro del piatto. Aggiungete la tonnata in più punti, il peperone in polvere e l'aglio. Concludete il piatto con un filo di olio a crudo e qualche granello di pepe rosa.