



trattoria pugliese *Acquasala*

Orecchiette con le cime di rapa

Ingredienti

(per 4 persone)

- 500 gr. di orecchiette fresche
- 1 kg di cime di rapa
- 40 gr. di olio extra vergine
- 8 acciughe dissalate
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino
- sale

Preparazione

Mondare le cime di rapa, conservando solo la parte fiorita e le foglie più tenere.

Sciacquare sotto l'acqua corrente. In una padella far scaldare l'olio con aglio e peperoncino. Sciogliere le acciughe a fuoco basso. Portare ad ebollizione dell'acqua salata; gettare le cime e quando sono quasi cotte aggiungere le orecchiette. Portare a cottura e scolare il tutto.

Fare saltare in olio caldo e servire.

Le orecchiette



In Puglia esistono svariati modi di identificare questo tipo di pasta: recchie o recchietelle, chianchiarelle se di formato piccolo, pociacche se di dimensione maggiore ed infine strascinati, a ricordare che durante la preparazione vengono "strascinate" sulla spianatoia.

Le cime di rapa



La cima di rapa è un ortaggio tipicamente italiano autunnale o invernale, di cui si consiglia l'uso per il contenuto in sali minerali, vitamine e fattori antiossidanti.

La cima di rapa è molto apprezzata anche grazie al suo basso valore calorico, che è di 22 kcal su 100 g.