

Condimento sano: cime di rapa, filetti d'acciuga e pinoli

Per le tue insalate di pasta o di riso.

Il piatto unico in una gustosa veste marinara: è quello che otterrai con questa semplice ricetta di un condimento sano per pasta e riso.



Acciughe e cime di rapa: con questi due ingredienti un buon piatto di pasta o di riso si trasforma in un **piatto unico dai sapori tipicamente mediterranei** che è in grado di fornire grassi di alta qualità grazie al pesce azzurro e alla frutta secca.

Questa ricetta è ideale per condire delle **orecchiette di grano integrale** da rendere ancor più gustose con dell'olio aromatizzato al peperoncino a crudo.

Ingredienti (per 4 persone)

600 g di cime di rapa
8 filetti d'acciuga
30 g di pinoli
30 g di uva passa
aglio, olio extravergine d'oliva, peperoncino, sale

Procedimento

1. Lavare, mondare e tagliare a pezzetti le coste delle cime di rapa e lasciare intere le foglie.
2. Farle stufare in padella con olio, aglio, le acciughe e l'uva passa per circa una decina di minuti.
3. A pochi minuti dalla cottura unire anche i pinoli precedentemente tostati in padella senza grassi.