

Pasta integrale con broccoli e alici marinate al peperoncino

Ingredienti per 4 porzioni:

300 g di pasta integrale,
600 g di broccoli a testa,
40 g di alici marinate,
n°4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
n°1 peperoncino piccante, se gradito,
n°1 spicchio di aglio, se gradito,
q.b. di sale e pepe, se gradito.

Preparazione:

Lessare i broccoli in abbondante acqua salata fin quasi a disfarli e, dopo averli estratti, nella stessa acqua, cuocere la pasta integrale del formato più gradito. Nel frattempo, mettere in una padella due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, uno spicchio intero di aglio (se piace) ed un peperoncino a pezzetti, lasciando insaporire il tutto. Dopo pochi minuti, eliminare lo spicchio di aglio ed aggiungere i broccoli ancora caldi, più qualche cucchiaino di acqua della pasta. Prendere, poi, le alici marinate e tagliarle in due unendole ai broccoli; regolare di sale e pepe ed unire il tutto alla pasta scolata al dente. Condire con gli altri due cucchiaini di olio crudo a filo e servire.

Valori nutrizionali* per una porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 394 kcal (1649 kj)	
Proteine	17 g
di cui animali	2,5 g
e vegetali	14,5 g
Grassi	14 g
di cui saturi	2 g
monoinsaturi	8 g
polinsaturi	2 g
colesterolo	11 mg
Carboidrati	54 g
di semplici	7 g
Fibra	13 g
Acqua	152 g
Sodio	164 mg
Potassio	873 mg
Ferro	4 mg
Calcio	70 mg
Fosforo	382 mg
Tiamina (vit. B1)	0,8 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,3 mg
Niacina (vit. PP)	8 mg
Vitamina A (RE: Retinolo equivalenti)	12 µg
Vitamina C	81 mg
Vitamina E	2 mg

(* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.