

Orecchiette con le cime di rapa

l'esperto Neuromed spiega...

Piatto della tradizione culinaria pugliese, le orecchiette con le cima di rapa sono consigliate soprattutto perchè contengono sali minerali, ferro, fosforo e calcio.

Le cime di rapa appartengono alla famiglia delle *brassicacee*, come i cavoli e i cavolfiori. Apportano al nostro organismo vitamina A, vitamine del gruppo B e vitamina C, molto importante in autunno e in inverno per prevenire influenza e malanni di stagione. Sono una fonte di folati e per questo motivo sono indicate per tutti ed in particolare per le donne in età fertile e in gravidanza.

Le cime di rapa sono considerate un alimento salutare per le loro proprietà antiossidanti, rimineralizzanti e depurative. Vengono consigliate in caso di astenia, affaticamento, carenze di minerali e vitamine, quindi per coloro che hanno bisogno di recuperare le energie.



Orecchiette con le cime di rapa

Dosi per 4 persone

320 gr di orecchiette,
600 gr di cime di rapa,
6 alici spinate,
aglio e peperoncino,
olio extravergine di oliva,
pane fritto

Pulire e lavare le cime di rapa, lessatele poi in acqua salata. Giunta al bollore, aggiungere nella stessa acqua le orecchiette. Nel frattempo preparare una padella dove scaldare olio ed aglio aggiungendo le alici. Scolare la pasta con le cima di rapa e saltarla nella padella, preparata poc'anzi, aggiungendo il peperoncino a seconda del gusto. Saltate in un'altro tegame con olio evo dei pezzetti non molto grandi di pane, da aggiungere alla nostra pasta quando è impiattata.

Difficoltà: 2

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

valori nutrizionali

