

## CIME DI RAPA ALLE ACCIUGHE E PANGRATTATO

Categoria: Verdure e leguminose come contorno

Data: 12.01.2015



---

### Ingredienti per 4 Portionen al 100% (quantità netta)

0.8 kg	Cime di rapa
20 g	Acciughe sott'olio
10 g	Aglio
0.5 dl	Olio d'oliva extra vergine
1 x	Condire (sale, pepe)
40 g	Pane grattugiato

#### Mise en place

- Lavare le cime di rape, separare le cime (il broccolo) dai gambi e le foglie.
- Eliminare la parte più esterna e dura dei gambi e tagliarli a pezzi da 4-5cm.
- Pelare e tritare l'aglio

#### Preparazione

- Cuocere in acqua salata i gambi e le foglie per 5/6 minuti.
- Aggiungere anche le cime e cuocere il tutto per altri 2/3 minuti.
- Nel frattempo, in una padella larga riscaldare una parte dell'olio d'olio e imbiondire l'aglio.
- Aggiungere i filetti di acciuga e cuocerli per qualche minuto spezzettandoli.
- Riscaldare il rimanente olio e tostare il pangrattato finché diverrà scuro.
- Scolare le cime di rapa e unirli i filetti di acciuga e all'aglio.
- Saltare il tutto velocemente, quindi spolverare con il pangrattato e servire.