



## PASTA CON CALAMARI E BROCCOLI

[blog.giallozafferano.it/lapasticciona/](http://blog.giallozafferano.it/lapasticciona/)



### Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di broccoli
- 320 di pasta corta (rigatoni, penne rigate...)
- 300 g di calamari
- 1 spicchio di aglio
- un pezzetto di cipolla
- un bicchiere di vino bianco
- un ciuffo di prezzemolo
- 1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano grattugiato
- un peperoncino piccante (facoltativo)
- q. b. di Olio Extravergine di Oliva DANTE
- q. b. di pepe nero
- q. b. di sale

### Preparazione:

Pulite i broccoli dividendoli a cimette, poi lavateli e fateli cuocere a vapore per 5 minuti. Nel frattempo, pulite e lavate i calamari, metteteli su un tagliere e tagliateli a pezzetti. Prendete una padella grande, fate rosolare lo spicchio di aglio e la cipolla tritati, con l'olio extravergine di oliva. Aggiungete i calamari tagliati, rosolate per 3 minuti, poi mettete un ciuffo di prezzemolo tritato e un peperoncino piccante (facoltativo). Versate il vino bianco e lasciate sfumare per qualche minuto. Aggiungete il sale e il pepe nero, quindi mescolate il tutto e continuate la cottura, a fiamma bassa, per una decina di minuti, finchè i pesci non sono cotti. In ultimo, aggiungete i broccoli cotti in precedenza (se le cimette sono troppo grosse, tagliatele con un coltello) e cuocete per cinque minuti. A parte, fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata (fatela cuocere al dente). Una volta cotta, scolatela, dopodichè versatela nella padella contenente i broccoli e i calamari. Aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato, amalgamate il tutto per qualche minuto, dopodichè servite la pasta a tavola.