

Reginette integrali in crema di broccoli alle noci

Di Eleonora Zanetti

Ingredienti:

- 500 g di broccoli AEQUOS
- 320 g di reginette integrali IRIS
- 40 g di noci AEQUOS
- 4 cucchiaini di Ricotta cotta nel forno a legna ORANAMI
- 2 spicchi di aglio
- 4 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
- sale
- pepe

Procedimento:

1 Dividete i broccoli in cimette, quindi lessate queste ultime in abbondante acqua salata per una decina di minuti. Scolatele con una schiumarola in una terrina e tenete in caldo l'acqua di cottura.

2 Affettate l'aglio e mettetelo a dorare in una padella con l'olio. A questo punto unite

le cimette, spolverizzate con una macinata di pepe, mescolate bene e proseguite per una decina di minuti.

3 Mettete a lessare gli spaghetti nell'acqua dei broccoli riportata a bollore; nel frattempo frullate per uno-due minuti gli ortaggi ancora caldi insieme alle noci, alla ricotta salata e a un paio di mestolini di acqua della pasta. Dovete ottenere una crema morbida (se necessario, versate altra acqua bollente).

4 Scolate gli spaghetti non troppo asciutti, conditeli subito con la crema di broccoli ancora calda e portate in tavola. Se piace, completate il piatto con qualche scaglia di ricotta salata e con qualche piccola cimetta cotta messa da parte.

