

## Broccoli affogati

Piatto tipico siciliano, specialmente della provincia di Catania, i **broccoli affogati** sono un piatto economico e molto gustoso. Sono serviti solitamente come ricco contorno, ma possono essere rappresentare anche una cena leggera o addirittura un condimento per la pasta.

### Come fare i broccoli affogati

Ci sono molti modo per preparare i **broccoli affogati** ma è meglio affidarsi alla ricetta originale. Ecco tutti i passaggi per farli in modo semplice e veloce, portando in tavola una autentica prelibatezza.



- DIFFICOLTÀ: BASSA
- VINO: GRECO
- DOSI: 4
- CUCINA REGIONALE: SICILIA
- TEMPO: 15 min di preparazione 60 min di cottura
- COSTO: BASSO

### Ingredienti

- Broccoli **1 kg**
- Acciughe sott'olio **20 g**
- Aglio **1 spicchio**
- Vino rosso **100 ml**
- Cipolle **50 g**
- Sale **q.b.**
- Prezzemolo **q.b.**
- Pepe **q.b.**
- Olio extravergine d'oliva **60 ml**
- Pecorino **150 g**

## Preparazione



1. Tritate molto finemente il prezzemolo e la cipolla, poi dopo aver tolto foglie ai broccoli separate le cimette dal gambo centrale



2. In un tegame mettete 30 millilitri d'olio e uno spicchio d'aglio, poi fate rosolare a fuoco molto basso per circa 5-6 minuti anche la cipolla e infine unite metà delle acciughe



3. Versate le cime dei broccoli e aggiungete il restante olio, regolando sale e pepe a piacere. Cospargete col pecorino e l'altra metà delle acciughe, coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fuoco molto basso per 25 minuti



4. Innaffiate col vino e condite col prezzemolo continuando sempre a mescolare, poi lasciate cuocere così per altri 25 minuti

( da [www.buonissimo.org](http://www.buonissimo.org) )