

Broccoli affogati

Categoria: Sapori d'Italia - Sicilia



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min	Cottura: 60 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Molto Basso	Difficoltà: Bassa	

I **broccoli affogati** sono un contorno tipico della gastronomia **Siciliana**, ed in particolar modo della soleggiata **Catania**, dove vengono preparati in special modo per le festività **natalizie**.

I vroccoli affucati, così chiamati in dialetto catanese, sono molto facili da preparare grazie anche alla semplicità degli ingredienti con cui sono realizzati: i **broccoli**, acciughe, il **pecorino** ed il **vino**.

Ingrediente principale di questa ricetta sono ovviamente i broccoli che in Sicilia vengono chiamati "**vroccoli**" e che sono una varietà particolare di cavoletti **viola, piccoli eteneri** con delle piccole fioriture che si trovano facilmente in Sicilia.



Ingredienti

» Acciughe (alici) sotto sale 4	» Pecorino fresco grattugiato 150 gr
» Aglio 1 spicchio	» Pepe macinato fresco q.b.
» Broccoli 1 kg	» Prezzemolo tritato 1 ciuffo
» Cipolle 1	» Sale q.b.
» Olio 1/2 bicchiere	» Vino rosso 1 bicchiere

Preparazione



Tritate la cipolla (meglio ancora i cipollotti se di stagione) abbastanza grossolanamente, l'aglio e il prezzemolo (1). Dissalate le acciughe lavandole sotto l'acqua corrente, quindi diliscatele e tritatele grossolanamente. Pulite i broccoli scartando le foglie (2), tagliando le cime fiorite riponeteli in una bacinella e lavateli per bene sotto l'acqua corrente (3).



In una pentola alta versate tre cucchiaini di olio (4), e fate degli strati alternando i broccoli, un pizzico di sale, la cipolla e l'aglio (5), il prezzemolo (6).



Aggiungete le acciughe tritate (7), del pecorino grattugiato, o se preferite a fettine o a dadini (8); terminate con una spolverata di pepe (9).



Procedete in questo modo fino a riempire la pentola (10), terminate gli strati con un'abbondante spolverata di pecorino, coprite con un coperchio e mettete a cuocere a fuoco molto basso (11), senza mai girare.

A metà cottura, irrorate il tutto con il vino rosso e continuate a cuocere finché i broccoli risulteranno teneri. Se durante la cottura vi accorgete che non c'è abbastanza acqua, potete aggiungere un mestolo di brodo vegetale. Fate cuocere finché i broccoli affogati non saranno morbidi e serviteli come contorno sia caldi che freddi.

Consiglio

Se volete rendere più saporita la vostra ricetta, potete fare soffriggere la **cipolla** prima di unirla ai broccoli per la cottura; in più, durante la preparazione, potete aggiungere qualche filetto di **acciuga** e qualche **oliva nera**.

Il formaggio da utilizzare per la preparazione dei broccoli affogati è il pecorino semistagionato, anziché grattugiato si può aggiungere tagliato a fettine o a cubetti.

Curiosità

Nonostante questa sia una ricetta tipica del **Catanese**, è molto diffusa in tutta **Italia**, e naturalmente in tutta la **Sicilia** dove se ne contano decine di varianti ed imitazioni.

Tra tutte ricordiamo i **broccoli affogati alla Palermitana** che vengono bagnati con il **vino bianco** anziché col vino rosso.