Broccoli e salsiccia



Ohhh finalmente una ricetta per mio marito… lo sapete a me non piace molto cucinare la carne, ma non piace molto neanche mangiarla in realtà, ma mio marito è carnivoro e quindi ogni tanto mi tocca…

Oggi me la cavo con un piatto abbastanza facile, certo non è propriamente la cosa più leggera, ma ogni tanto ci si può anche stare!!!

Anche questo è piatto della tradizione ma di origine campana, il famoso salsiccia e friarielli, molto diffuso però anche nelle mie zone in Calabria. Vi racconto come si prepara in casa mia…

Ingredienti:

- 4 salsicce di maiale
- 2 fasci di broccoletti o cime di rape
- 2 spicchi d’aglio
- olio extravergine di oliva
- peperoncino
- sale q.b.

Procedimento:

La prima cosa che mi tocca fare è ovviamente pulire i broccoli di rapa, li passo sotto l’acqua corrente ed elimino le parti più dure e le foglie gialle.

Metto a scaldare sul fuoco una padella con olio, l’aglio intero e il peperoncino, appena l’olio inizierà a scaldarsi e fare le bollicine aggiungo la verdura a

crudo e copro, salo leggermente e lascio andare per circa 10-15 minuti a fuoco medio fino a che i broccoletti non si siano ridotti e avranno tirato fuori l’acqua di vegetazione.

Intanto preparo la carne, separo i salsicciotti li taglio a metà e ne bucherello la superficie. Una volta ridotta la verdura, quando ancora è umida della sua acqua, aggiungo la salsiccia, se mi si è asciugata troppo per evitare che frigga troppo il tutto aggiungo anche un po’ di acqua. Ricopro la padella e lascio cuocere la salsiccia, mescolando di tanto in tanto. I buchi fatti sulla superficie della salsiccia favoriranno la fuoriuscita dei succhi della carne che andranno ad insaporire la verdura. Quando la salsiccia sarà ben cotta e le verdure asciutte, il piatto sarà pronto.

Servo ben caldo, per la gioia di mio marito!

