



PASTA AMB BRÒQUIL I SALSÀ D'ANXOVES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 g de bròquil
- 320 g de orecchiette (pasta)
- 40 g de oli d'oliva
- 2 dents de all
- 40 g de filets d'anxova
- 20 g de formatge parmesà
- 20 g de formatge pecorino
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Porta a ebullició 2 cassoles amb aigua. Pica el bròquil i les seues tiges en trossets. Posa'ls en una de les cassoles i cou-los fins que estiguen ben tendres.
- Posa la pasta en l'altra cassola i bull-la 10-12 minuts o segons les instruccions del paquet.
- Mentrestant, calfa l'oli d'oliva en una paella. Frig l'all, remenant-lo. Incorpora-hi les anxoves picades i frig-les. Ratlla els formatges ben fins.
- Escorre la pasta i afig-la a la paella amb les anxoves. Incorpora-hi el bròquil i remena-ho tot.
- Afig-hi els formatges ratllats i remena-ho.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats
de carboni
59.2 g

Grases

15.1 g

Kcal
475.89

Proteïnes

17.8 g

- Rectifica-ho de sal i pebre si cal.