

Naomi Giannotta

RICCHITIEDDI CU LÌ CIMI TI RAPA (ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA).

Le orecchiette con cime di rapa sono il piatto tipico per eccellenza della cucina pugliese.



Ingredienti:

1 kg Cime di rapa;

360 g Orecchiette fresche;

3 Filetti di alici sott'olio, (nella mia famiglia non si mettono perché non piacciono);

1 spicchio Aglio;

q.b. Peperoncino fresco;

q.b. Sale grosso;

q.b. Olio extravergine d'oliva.

Tempo di preparazione: 30 Minuti;

Tempo di cottura: 15 Minuti;

Porzioni: 4 persone;

Metodo di cottura:Fornello

Iniziamo la preparazione delle orecchiette con cime di rapa dalla pulizia delle cime di rapa: eliminiamo la parte più dura del gambo e, se presenti, anche le foglie più dure e rovinate.

Lasciamo le cime intere ma incidiamo il gambo a croce, in modo da far penetrare più velocemente il calore all'interno durante la cottura.

Tagliamo le foglie esterne a pezzetti, eliminando eventualmente la parte più dura e coriacea del gambo.

Laviamo accuratamente foglie e cime sotto acqua corrente più volte e poi mettiamole a scolare in uno scolapasta.

Mettiamo sul fuoco una capiente pentola colma d'acqua ed aspettiamo che arrivi a bollire.

Per mantenere le cime di rapa verdi basterà aggiungere anche un pizzico di bicarbonato all'acqua di cottura, prima di cuocerle.

Appena l'acqua bolle insaporiamola con una presa di sale grosso e con una punta di bicarbonato (che servirà a mantenere le cime di rapa verdi in cottura) ed uniamo le cime di rapa.

Lasciamole cuocere per qualche minuto.

Nel frattempo, in una padella antiaderente facciamo rosolare uno spicchio d'aglio schiacciato, un pochino di peperoncino sminuzzato ed un po d'olio.

Una volta ben rosolati aglio e peperoncino aggiungiamo anche i filetti di alici sminuzzati.

I filetti di alici dovranno sciogliersi con il calore dell'olio lentamente, fino a disfarsi.

Aiutiamoci piegando la padella da un lato (in modo da concentrare alici - aglio e peperoncino nell'olio) ed anche sgranandole con un cucchiaino di legno.

Dopo circa 4-5 minuti di cottura delle cime di rapa, possiamo aggiungere anche le orecchiette.

Assaggiamo l'acqua di cottura per verificare se occorre altro sale e cuociamole per pochi minuti.

Poco prima di scolare le orecchiette, alziamo la fiamma sotto la padella con il condimento che dovrà essere ben calda ed aggiungiamo un mestolo di acqua di cottura della pasta.

Scoliamo le orecchiette al dente (circa 2 minuti prima del tempo di cottura consigliato) direttamente nella padella con il condimento e mantechiamole a fiamma viva, girando ed amalgamando il tutto continuamente fino a quando, l'acqua non si sarà asciugata, formando una cremina. Consigli per una mantecatura ottimale:

la padella con il condimento dovrà essere ben calda nel momento in cui andremo a scolare la pasta.

- Aggiungiamo al suo interno un mestolo di acqua di cottura della pasta (prima di scolarla).*
- Scoliamola, al dente, direttamente nella padella con il condimento.*
- Giriamo ed amalgamiamo il tutto continuamente, a fiamma viva, fino a quando, l'acqua di cottura non si sarà asciugata e l'amido della pasta avrà creato una cremina.*

In questo modo, il condimento sarà perfettamente legato con la pasta che avrà così terminato la sua cottura e risulterà lucida e cremosa.

Questo piatto si può mangiare in qualunque occasione.

È una ricetta abbastanza sana siccome le cime di rapa contengono circa 22kg per 100 g, sono costituite per la maggior parte da acqua, poi ci sono le vitamine A e C e i polifenoli, ovvero molecole organiche naturali.