

Orecchiette integrali con ragù di molluschi, broccolo, arancia e broccolo fiolaro

Un primo piatto tutto gourmet: orecchiette integrali con ragù di molluschi, broccolo, arancia di broccolo fiolaro. Provalo per le tue Feste!



Ti proponiamo un buonissimo primo piatto da preparare per i tuoi ospiti durante le Feste: **orecchiette integrali con ragù di molluschi, broccolo, arancia e broccolo fiolaro**. I molluschi si abbinano perfettamente alla verdura di questa stagione, i broccoli, e all'arancia, ricca di vitamina C. Prova questo gustoso condimento con le orecchiette integrali. Otterrai una ricetta davvero squisita.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

Per 4 persone

400 g di orecchiette integrali
500 g di cozze
500 g di vongole
500 g di fasolari (in alternativa telline o canestrelli)
500 g di cannolicchi
5 spicchi di aglio
Prezzemolo q.b.

Peperoncino in polvere Despar q.b.

50 g di zenzero fresci

500 ml di vino bianco Despar

1 broccolo verde

1 broccolo fiolaro

8 filetti di acciughe sott'olio

Il succo di 1 arancia

1 noce di burro da centrifuga Despar Premium

200 g di olive nere oppure olive taggiasche

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

Sale q.b.

Procedimento

1. Prepara la polvere di olive nere: mettile su una teglia con carta forno a 80 °C per una notte. Al termine, frullale.

2. Realizza il ragù di molluschi cuocendo separatamente i vari molluschi: prima saltali in padella con olio, aglio, prezzemolo e peperoncino. Sfuma con vino bianco. Una volta cotti, uniscili.

3. Sbollenta le cime del broccolo verde in acqua e frullale con olio, sale e filetti di acciughe sino a ottenere una crema liscia. Taglia il broccolo fiolaro a julienne, saltalo in padella con olio, aggiungi i molluschi e profuma con il succo d'arancia. Regola di sale e pepe.
4. Nel frattempo cuoci le orecchiette in acqua salata per il tempo indicato sulla confezione.
5. Una volta pronte, aggiungile al ragù di molluschi. Mantecale e termina con degli spuntoni di crema di broccolo e della polvere di olive nere.