

Pasta con la scarola

La **pasta con la scarola** è un primo piatto semplice e veloce da preparare, leggero, che la mia mamma usava fare quando puliva la scarola. Nasce infatti per recuperare le parti più verdi o esterne della scarola, che difficilmente si mangiano a crudo.

Per insaporire la **pasta con la scarola**, si usa cospargerla con la ricotta salata, ma è ottima anche con il Parmigiano o il Pecorino. Per un sapore ancora più intenso si può sciogliere mezza alice quando si soffrigge l'aglio.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di scarola (peso netto delle foglie)
- 4 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero grattugiato al momento
- Sale grosso
- 160 g di pasta tipo spaghetti o linguine
- 20 g di ricotta salata grattugiata

PREPARAZIONE

- Pulire la scarola selezionando le foglie e sciacquandole sotto acqua corrente. Rimuovere la parte più coriacea dei gambi e i filamenti. Spezzettarla grossolanamente.
- In una capace padella far dorare dolcemente l'aglio nell'olio su fiamma media. Spegnerne la fiamma prima che l'aglio imbrunisca, altrimenti diventerà amaro. Unire una generosa grattugiata di pepe e coprire.
- Mettere sul fuoco la pentola dove lessare la pasta, tenendo conto che sia piuttosto abbondante perchè dovrà cuocere anche la scarola.
- Quando l'acqua bolle salare (10 grammi di sale ogni litro d'acqua) e unire la scarola.
- Attendere che riprenda il bollore, mescolare bene e unire la pasta.
- Scolare la pasta molto al dente (due/tre minuti prima del tempo indicato sulla confezione) assieme alla scarola.
- Accendere il fuoco sotto la padella del condimento, unire la pasta con la scarola, un filo d'olio a crudo e mescolare di continuo con due forchettoni fino a completare la cottura. La scarola deve asciugarsi bene, cedendo acqua alla pasta e addensando il fondo.
- Servire con la ricotta salata grattugiata.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Spaghetti, linguine

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGAN

Omettere la ricotta salata.

I consigli di Barbara

Se vi piace un aroma intenso di aglio, affettatelo prima di soffriggerlo nell'olio. Se invece vi piace che si senta in modo più delicato soffriggetelo intero e toglietelo prima di unire la pasta con la scarola.