

Scarola aglio e olio

La **scarola aglio e olio** è un contorno veloce e leggero, ma molto saporito, in cui la scarola è protagonista con il suo gusto deciso e caratteristico. Si può gustare come contorno, ma è ottima anche come base per la preparazione di torte salate, frittelle o tortini.

La **scarola aglio e olio** è ottima anche servita con ricotta salata e olive nere. E' buona preparata al momento, ma anche gratinata.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **80Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 1 cespo di scarola
- Sale fino
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio

PREPARAZIONE

- Pulire la scarola selezionando le foglie e sciacquandole sotto acqua corrente. Rimuovere la parte più coriacea dei gambi e i filamenti.
- Mettere la scarola in una capace pentola, portarla sul fuoco e farla bollire a fuoco moderato per 8-10 minuti. Non aggiungere altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. A metà cottura unire un pizzico di sale.
- Quando cotta, mettere la scarola in un colino e premere bene con un cucchiaino in modo da strizzarla e levare così gli ultimi residui di acqua.
- In una padella mettere l'olio e l'aglio spellato. Portarla sul fuoco e fare imbiondire l'aglio a fiamma media.
- Unire la scarola e farla saltare per 4-5 minuti, mescolando di frequente. Deve asciugarsi e insaporirsi.
- Regolare di sale e servire. E' ottima anche fredda.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e di pesce.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, aprile, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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