

# Pasta con i broccoli



La pasta con i broccoli è un'altra idea per il pranzo a lavoro da gustare nel periodo invernale.

**Ingredienti per 2 persone**

1 broccolo (circa 300/350 g)

250 g pasta

olio evo

peperoncino qb

**Preparazione**

Pulire il broccolo staccando le cimette, lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente e sbollentarlo per circa 10 minuti, lasciando le cimette un pò al dente.

Nel frattempo mettere sul fuoco una padella con olio e peperoncino, aggiungere il broccolo scolato e far cuocere per altri 10 minuti.

Tenere l'acqua di cottura del broccolo e nella stessa pentola cuocere la pasta (oltre ai tempi di preparazione ottimizziamo anche l'uso delle stoviglie, consiglio importantissimo!!!)

Scolare la pasta molto al dente, trasferirla nella padella con il broccolo e far saltare qualche minuto.

Lasciare raffreddare e trasferire la pasta nella "ciotolina" da asporto.

**Il giorno successivo scaldare uno/due minuti al microonde.**

**Idea: per un gusto più deciso e un piatto più completo, aggiungere un formaggio a piacere.**

**Suggerimento: Se i broccoli sono tanti, lasciarne un po' da parte, frullarli fino a farli diventare una crema e utilizzarli come base per un altro piatto o come uno sfizioso antipastino!**

**[Torna alla Home](#)**

**[Vedi le altre idee per il tuo pranzo al lavoro](#)**

**[Vedi tutte le ricette](#)**