

LE RICETTE ANTIAGING

Calamarata in crema di Parmigiano Reggiano

Ecco per voi una ricetta in chiave antiaging firmata Luca Bottoni. Protagonista **Parmigiano Reggiano**, ingrediente principe di un primo piatto salutare, bilanciato e dal grande gusto. Luca Bottoni vi aspetta a Teatro7 lab Milano per le sue serate di educazione alimentare antiaging.

INGREDIENTI PER UNA PORZIONE*

- | | |
|----------------------------|---|
| • 80 g pasta | • 150 g broccoli |
| • 30 g Parmigiano Reggiano | • 2 g alga wakame (una striscia da 8/9cm) |
| • acqua qb | • sale |
| • 1 spicchio di aglio | • 2 acciughe dissalate |
| • profumi a piacere | |
| • 10 g di olio | |

PREPARAZIONE

Per prima cosa tagliare a fiammifero il gambo del broccolo. Mettere 5 g di olio in una padella larga dai bordi alti, aggiungere i profumi, farli scaldare e toglierli. Aggiungere il gambo del broccolo tagliato, l'acqua (circa 2 bicchieri), la pasta, e lasciare cuocere tenendo mescolato. Questo metodo di cottura è detto risottatura. Quando l'acqua si asciuga aggiungerla poco alla volta facendo cuocere la pasta sempre in umidità. Fare lo stesso procedimento in un'altra padella e aggiungere i ciuffi del broccolo dopo aver fatto scottare uno spicchio di aglio nell'olio. Fare cuocere qualche minuto giusto per scottarli.

Quasi a fine cottura della pasta aggiungere il **Parmigiano Reggiano** e tenere mescolato. Impiattare versando la pasta, la crema di parmigiano i broccoli e l'aga wakame. Andate a vedere al video ricetta per scoprire la versione sfiziosa.

* La quantità degli ingredienti si riferisce alla porzione giornaliera indicata dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma La Sapienza

