

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*

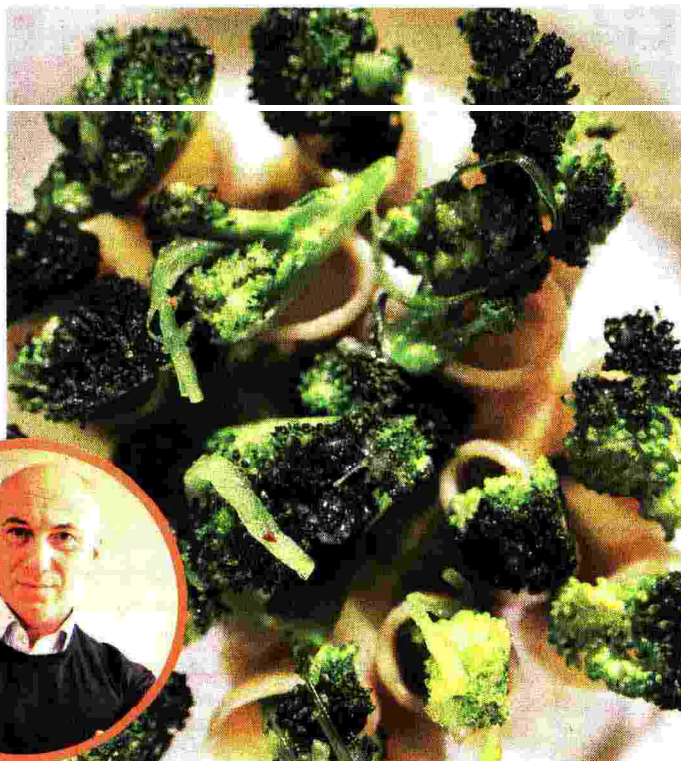
- 80 g pasta
- 30 g Parmigiano Reggiano
- acqua qb
- 1 spicchio di aglio
- profumi a piacere
- 10 g di olio
- 150 g broccoli
- 2 g alga wakame (una striscia da 8/9cm)
- sale
- 2 acciughe dissalate

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



Per poter seguire le nostre videoricette inquadra questo Qr code con il tuo dispositivo mobile

