



PASTA CON BRÉCOL Y SALSA DE ANCHOAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de brócoli
- 320 g de orecchiette (pasta)
- 40 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 40 g de filetes de anchoa
- 20 g de queso parmesano
- 20 g de queso pecorino
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Llevar a ebullición 2 cazuelas con agua. Pica el brécol y sus tallos en trocitos . Ponlos en una de las cazuelas y cuécelos hasta que estén bien tiernos.
- Pon la pasta en la otra cazuela y cocínala 10-12 minutos o según las instrucciones del paquete.
- Mientras tanto calienta el aceite de oliva en una sartén. Fríe el ajo, removiéndolo. Incorpora las anchoas picadas y fríelas. Ralla los quesos bien finos.
- Escurre la pasta y añádela a la sartén con las anchoas. Incorpora el brécol y remuévelo todo.
- Añade los quesos rallados, removiendo el contenido.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
59.2 g

Grasas
15.1 g

Kcal
475.89

Proteínas
17.8 g

- Rectifica de sal y pimienta de ser necesario.