

# Composizione Mediterranea

con BROCCOLI PASTELLATI  
SARDE e OLIVE LEGGERMENTE PICCANTI

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

G. 400 BROCCOLI PASTELLATI OROGEL; G. 240 SARDE; G. 200 POMODORINI CILIEGIA; G. 30 POMODORI SECCHI SOTT'OLIO; G. 80 OLIVE TAGGIASCHE; G. 40 CAPPERI NANI; G. 10 AGLIO OROGEL; G. 200 PATATE; G. 100 CIPOLLA ROSSA; G. 100 FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO; G. 0,1 PEPERONCINO SECCO; G. 50 OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA; timo

## PROCEDIMENTO

TAGLIARE LE PATATE A CUBETTI DA 6 MM, I POMODORI CILIEGIA A METÀ, I POMODORI SECCHI A STRISCE E COSÌ LA CIPOLLA. FAR ROSOLARE IN OLIO D'OLIVA: CIPOLLA, AGLIO, timo, PATATE. DOPO 7/8 MINUTI AGGIUNGERE POMODORI SECCHI e OLIVE. CUOCERE ANCORA ALCUNI MINUTI, AGGIUNGERE POMODORINI, CAPPERI e PEPERONCINO. STUFARE FINO A COTTURA. MONDARE LE SARDE e SFILETTARE, PASSARE NELLA SEMOLA e FRIGGERE IN OLIO BOLLENTE CONTEMPORANEAMENTE ai BROCCOLI PASTELLATI FINO A CHE SIANO CROCCANTI. ADAGIARE SUL PIATTO LE VERDURE e SERVIRE SOPRA I BROCCOLI e LE SARDE.



CUOCO AUTORE

**ROBERTO**  
**CARCANGIU** Vignola (Modena)