

Tagliatelle con le cime di rapa (o mugnoli) *(Primi piatti asciutti)*



Preparazione

Procuratevi un kg di mugnoli leccesi; se non li trovate, potete eseguire questa ricetta anche con le cime di rapa. Lavateli e mondateli bene. Alla fine dovrete ottenere le cimette e le sole foglie piccole. Lessate i mugnoli in acqua bollente salata. A parte insaporite in una padella larga un filo di olio di oliva con un pò di aglio e di peperoncino. Se non avete l'aglio, e se vi piace, usate pure del cipollotto! Scolate i mugnoli ben lessati e ripassateli in padella con aglio e peperoncino. Mentre i mugnoli cuociono, avrete impastato la farina e l'acqua fino ad ottenere una palla. Lasciate riposare la pasta 10 minuti, quindi tiratela a mano e ricavatene delle tagliatelle. Cuocete le tagliatelle nella stessa acqua dei mugnoli, quindi scolate e saltate con la verdura. Servite subito. Questa ricetta in Salento prende il nome di Tria cu lli mugnuli ed è davvero squisita.

Consigli

Questa ricetta è ugualmente buona se i mugnoli vengono saltati in padella con dello sponzale, ovvero del cipollotto. Si può anche variare a piacere la dose di peperoncino!

Curiosità

I mugnoli fanno molto bene alla salute, in particolare sono degli ottimi antitumorali. Sono ricchi di fibre e sali minerali.

Informazioni

Preparazione 20 minuti

Cottura 10 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Difficile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Farina di semola rimacinata di grano duro 200 grammi

Acqua 100 millilitri

Broccoli (un kg di broccolo nero leccese (mugnoli))

Aglio 1 spicchio

Sale

Peperoncino (qualche pezzettino di peperoncino sott'olio)