

# Maccheroni integrali con filetti di sgombro e broccoli



Un delizioso piatto unico che unisce la delicatezza dello sgombro al sapore intenso dei broccoli

## Ingredienti:

60 g di sgombro  
80 g di pasta integrale (maccheroni)  
80 g di broccoli  
20 g di olio extra vergine di oliva  
1 g di sale  
Finocchietto q.b.  
Peperoncino q.b.

## Preparazione:

Sfilettate lo sgombro fresco avendo cura di eliminare eventuali lisce, tagliate i filetti in bocconcini a forma di rombo. Scottate in acqua bollente le cime di broccolo, avendo cura di raffreddarle in acqua e ghiaccio per mantenerne il colore brillante.

Rosolate in una padella antiaderente i tocchetti di sgombro con poco olio e uno spicchio di aglio in camicia: la polpa deve rimanere ben rosea.

Cuocete i maccheroni in acqua leggermente salata scolandoli al dente, quindi unite la pasta al pesce. Amalgamate per alcuni secondi e aggiungete le cime di broccolo, infine aromatizzate a piacere con semi di finocchietto e una presa di peperoncino.

## Valori nutritivi:

**Calorie** 571 kcal

**Glucidi** 63 g

**Proteine** 22 g

**Colesterolo** 57 mg

**Lipidi** 28 g

**Sodio** 505 mg (senza sodio aggiunto)

- Saturi 5 g
- Polinsaturi 4 g
- Monoinsaturi 17 g