

# La ricetta dei Vroccoli Affucati (Broccoli Affogati): un piatto da re

**Autore:** Redazione

**Data:** 07 Gennaio 2021



## Come fare i Broccoli Affogati.

- Ecco una **ricetta siciliana** semplice e gustosa, perfetta nella sua semplicità.
- Se ne trovano diverse versioni in tutta l'Isola, che differiscono per piccoli dettagli.
- Ad accomunare le ricette è una ineguagliabile bontà.

I **vroccoli affucati**, cioè **broccoli affogati**, sono un delizioso [contorno siciliano](#), che si sposa benissimo con secondi di carne. A seconda della provincia in cui vengono preparati, vengono chiamati anche '**roccoli fucati**, **broccoli fuati** o anche *sparacieddi accupati*. Come spesso accade con le [ricette della tradizione](#), ne esistono diverse versioni: è probabile, dunque, che li conosciate in un modo leggermente **diversa**. Li potete trovare con il vino rosso o bianco, o anche con la passata di pomodoro. A essere sempre uguale è la bontà del piatto. Gli ingredienti sono semplici: broccoli, acciughe, formaggio e vino. Proprio la presenza del [vino](#) fa sì che si chiamino "affogati". Un piccolo suggerimento: potete utilizzarli come ripieno per una bella **scacciata** siciliana! Vediamo

insieme come prepararli.

## Ricetta dei vrocchi affucati

- 1 kg di broccoli
- 50 g di cipolla
- 20 g di filetti di acciughe
- 150 g di pecorino grattugiato
- 100 g di vino rosso
- 1 spicchio di aglio
- 60 g di olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

### Procedimento

1. Per fare i broccoli affogati, dovete anzitutto tagliare finemente la cipolla e metterla da parte.
2. Passate ai broccoli. Puliteli, scartando le foglie e privandoli delle cimette.
3. Dividete le cimette dal gambo centrale e lavate tutto sotto un getto di acqua fredda.
4. In un tegame dal fondo largo, versate 30 grammi di olio e fate rosolare l'aglio.
5. Quando diventerà dorato, eliminatelo.
6. Fate rosolare la cipolla e, una volta appassita, unite metà delle acciughe scolate.
7. Versate nel tegame le cimette di broccolo e aggiustate di sale e di pepe.
8. Aggiungete il restante olio.
9. Cospargete con il pecorino grattugiato e aggiungete anche le altre acciughe.
10. Coprite con il coperchio e fate cuocere a fiamma bassa per 25 minuti. Non mescolate.
11. Una volta trascorso questo tempo, irrorate con il vino rosso, date una leggera mescolata e fate cuocere per altri 25 minuti, sempre a fuoco dolce.
12. I broccoli devono diventare tenerissimi. Qualora fosse necessario, potete aggiungere del brodo vegetale.
13. Servite caldi.

**Buon appetito! – [Foto](#)**

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/broccoli-affogati-vrocchi-affucati-ricetta/>

Generato il 12/04/2026