

Pasta chi vruocculi arriminati, la ricetta di un capolavoro siciliano

Autore: Redazione

Data: 25 Febbraio 2020



La **Pasta chi vruocculi arriminati** è una deliziosa [ricetta siciliana](#). Si tratta di un primo piatto a base di cavolfiore saltato in padella. Buono caldo ma anche il giorno dopo, se ne avanza.

È una preparazione semplice ed economica che valorizza, completamente, il gusto di questo ortaggio economico e ricco di proprietà nutritive. Si può preparare in **abbondanza** e congelare il condimento, a porzioni.

In genere, il formato di pasta da abbinare è il bucatino. Io ho voluto usare lo stesso formato "spezzato" in modo che vanga più facile prenderlo con la forchetta.

Anticamente, dato che non tutti potevano permettersi il formaggio grattugiato sulla pasta, veniva condita con la “**muddica atturrata**” cioè il pan grattato tostato in padella che sprigiona un [profumo meraviglioso!](#)

Ci sono varie versioni, anche in questo caso, ogni famiglia ha la propria tradizione: in bianco, con lo zafferano, con un po' di salsa o concentrato di pomodoro... insomma.... è buona comunque!

Ricetta Pasta chi vrocchi arriminati

Ingredienti per 4 persone

- 1 cavolfiore piccolo (1\2 kg)
- 3 cipollotti lunghi
- 2 sarde salate o filetti di acciughe sott'olio
- 20 g di pinoli
- 40 g di uva passa
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaino di peperoncino tritato (facoltativo)
- 100 g di pangrattato

Procedimento

1. Dividere il cavolfiore in cimette e, lavarlo abbondantemente e lessarlo in acqua salata.
2. Scolarle “al dente” e schiacciarle con la forchetta sino a farle diventare , quasi, una purea.
3. In una larga padella fare un soffritto leggerissimo con i cipollotti lunghi tritati e l'olio d'oliva.
4. Aggiungere i filetti delle sarde salate o delle acciughe sott'olio e fare sciogliere, a fuoco bassissimo.
5. Aggiungere le cimette di cavolfiore e rosolare per un paio di minuti a fuoco bassissimo.
6. Aggiungere l'uva passa e i pinoli.
7. Aggiungere i cucchiaini di salsa e cuocere, con coperchio, a fuoco bassissimo, per 5 minuti, mescolando ogni tanto.
8. Tostare il pangrattato in un padellino antiaderente, a fuoco basso e mescolando con una paletta di legno sino a che diventerà leggermente “biondo” e sprigionerà il tipico profumo.
9. Nel frattempo lessate la pasta del formato che preferite.
10. Aggiungere la pasta scolata al dente nella padella col condimento e spadellare per due minuti.
11. Impiattare e spolverare con il pangrattato tostato.

[Ricetta, Testo e Foto di Mimma Morana](#)

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/pasta-con-broccoli-tegame-vruocchi-arriminati-ricetta-di-mimma-morana/>

Generato il 14/05/2025