Procedimento:

Far cuocere la rucola in acqua bollente salata, dopo qualche minuto di cottura aggiungere i cicatelli e lasciar cuocere finchè vengono a galla.

Scolare bene e condire il tutto con salsa di pomodoro precedentemente preparato facendo indorare uno spicchio di aglio e olio, aggiungendo infine i pomodori pelati, peperoncino.

Alcune massaie aggiungono nell'acqua salata qualche patata a pezzettini e qualche foglia di bietola nella rucola per addolcire il sapore forte.