

Broccoli aglio e olio

I **broccoli aglio e olio** sono un contorno tipicamente autunnale e invernale, semplice da preparare, ma molto gustoso. La migliore resa si ha con la cottura dei broccoli a vapore, che mantiene inalterate le proprietà nutritive degli ortaggi.

I **broccoli aglio e olio** sono ottimi preparati al momento, ma si possono anche conservare in frigorifero per un giorno, ben coperti con pellicola trasparente o in un contenitore a chiusura ermetica. Possono essere riciclati anche per condire la pasta.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 500 g di broccoli
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Lavare i broccoli e staccare le cimette dal torsolo.
- Cuocerle a vapore (In genere occorrono una decina di minuti per le vaporiere che si mettono dentro o sopra le pentole, una ventina di minuti nella vaporiera elettrica), oppure lessarle per 8 minuti in abbondante acqua salata.
- A cottura ultimata ritirarle accuratamente per non romperle.
- Mettere in una capace padella l'olio, gli spicchi d'aglio spellati e affettati e farli dorare su fiamma media.
- Unire le cime dei broccoli e farle saltare a fiamma vivace per qualche minuto, unendo una manciata di pepe e regolando di sale.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

