

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Broccoli strascinati

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

BROCCOLI 1 kg
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PREPARAZIONE

1 Pulite i broccoli rimuovendo i gambi e le foglie e tagliandoli in tante cimette.

Prendete una padella e soffriggete in olio extravergine d'oliva due spicchi d'aglio ed il peperoncino (la quantità del peperoncino è a piacere).

Togliete l'aglio dalla padella e aggiungetevi le cime di broccoli.



2 Aggiustate di sale e pepe e lasciate cuocere a fiamma bassa con la padella incoperchiata, portate i broccoli a cottura.

Servite il contorno ben caldo.