

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Broccolo alla senape

LUOGO: **Asia / Giappone**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **15 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + 2 *GIORNI DI RIPOSO IN FRIGO*



Se anche tu, come noi, adori i **cavolfiori**, **le verze** e i **broccoli**, non puoi non provare la **nostra ricetta del broccolo alla senape**! Il broccolo alla senape è una **ricetta di origine giapponese**, perfetta per cucinare un **contorno invernale** sano e goloso allo stesso tempo!

Con pochi ingredienti e semplici passaggi potrai portare in tavola un **goloso contorno**, adatto ad accompagnare piatti di carne, pesce, uova o formaggi.

Segui le nostre **semplici istruzioni con passo passo fotografico**

per cucinare con le tue mani un buon **broccolo alla senape**.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Finocchi gratinati](#)

[Cavolo nero ripassato in padella](#)

[Ratatouille](#)

[Friarielli in padella](#)

[Carciofi in tegame](#)

INGREDIENTI

BROCCOLI tritati grossolanamente - 500 gr
ACETO DI VINO BIANCO 1 tazza
ZUCCHERO 4 cucchiaini da tè
SENAPE 2,5 cucchiaini da tavola
SALE ½ cucchiaini da tè

PREPARAZIONE

1 Ecco come cucinare il broccolo alla senape: pulisci e lava i broccoli, coprili a filo con acqua salata, porta a bollore e toglili subito dal fuoco non appena l'acqua inizia a bollire. Togli l'acqua calda e riempi subito con dell'acqua fredda in modo da fermare la cottura.

Lascia i broccoli immersi in acqua fredda per qualche secondo quindi scolali bene e trasferiscili in una ciotola. Miscela insieme, in una ciotola, tutti gli altri ingredienti, mescola fino a che la salsa di senape non sarà ben amalgamata.





2 Condisci i broccoli con la salsa ottenuta e mescola per amalgamarla bene.



3 Lascia i broccoli conditi con la salsa di senape nella ciotola, o se preferisci puoi mettere tutto in un vaso di vetro, chiudi con pellicola da cucina o con il coperchio del vaso e sistema in frigo per un paio di giorni.

Il broccolo alla senape va servito freddo, quindi non occorre tirarlo fuori in anticipo dal frigorifero prima di servirlo.