

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Cavoletti di Bruxelles all'arancia

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **20 min**    COSTO:

**basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



I cavoletti di bruxelles sono la verdura difficile da farsi piacere per antonomasia, ammenochè non siate dei cultori del cavolo e del suo particolare sapore.

In questo caso questa famosa verdura è condita a dovere con succo d'arancia ed un trito aromatico di scorza d'arancia, salvia e aglio...vedrete che preparati in questo modo potranno anche apparire più spesso sulla vostra tavola, anche perchè fanno benissimo!

### INGREDIENTI

CAVOLETTI DI BRUXELLES 800 gr

ARANCE 2

SALVIA 3 foglie

SPICCHIO DI AGLIO 1

FECOLA DI PATATE 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

# PREPARAZIONE

Facile, veloce buona e salutare....

Ingredienti:

Cavoletti di bruxelles (ovvio no?)

il succo di un'arancia

un pezzetto di scorzetta d'arancia

qualche foglia di salvia

uno spicchio d'aglio

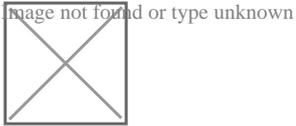
1 cucchiaino di fecola

olio evo

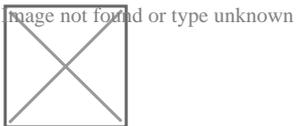
sale e pepe

Mondare i cavoletti, lavarli, tagliarli a metà e scottarli in acqua bollente per 4/5 minuti.

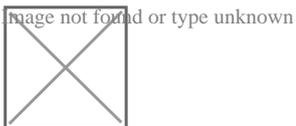
Tritare la salvia con l'aglio e la scorza dell'arancio.



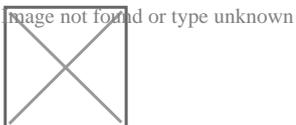
soffriggere il trito nell'olio evo, scolare i broccoletti e metterli nel soffritto, mescolare, salare, pepare, aggiungere la fecola e mescolare ancora.



per ultimo aggiungere il succo d'arancia e far cuocere a fuoco alto fino a che il succo non si addensa (ci vuole poco!).



e...fine!!!!



# PREPARAZIONE

- 1 Lavate i cavoletti di Bruxelles, quindi tuffateli in acqua bollente salata per 4-5 minuti, giusto il tempo di scottarli.

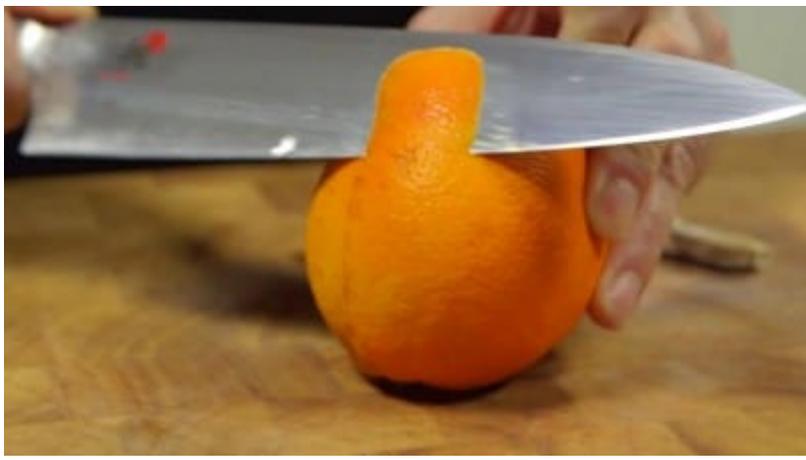
Trasferiteli, quindi, in acqua ghiacciata per fissarne il colore.

Successivamente scolateli e trasferiteli in un contenitore o in una pirofila.





**2** Ricavate la scorza da un'arancia e tritatela. Tritate anche l'aglio e la salvia, quindi tritate i tre elementi insieme affinché gli oli essenziali di ciascuno possano amalgamarsi insieme.



3 Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, preferibilmente in ferro,

aggiungete il trito aromatico e fatelo soffriggere vivacemente.

Unite, quindi, i cavoletti di Bruxelles tagliati a metà e fateli saltare per un paio di minuti.



**4** Insaporite con sale e pepe a piacere.



**5** Aggiungete la fecola alla preparazione e stemperatela con il succo di un'arancia.

Lasciate cuocere a fiamma vivace fino a che il succo non si sia ristretto.





6 Servite i cavoletti aggiungendo a piacere altra scorza d'arancia tritata.



