

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavoletti di Bruxelles al forno

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **30 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

CAVOLETTI DI BRUXELLES 800 gr

BURRO 60 gr

PEPE BIANCO

SALE

Cavoletti di Bruxelles al forno, un contorno per gli amanti di questa verdura che viene servita semplicemente condita con sale e pepe e cotta in forno con qualche fiocchetto di burro.

Una verdura veramente salutare che ben s'accosta ai secondi di carne anche semplicemente cotti alla griglia.

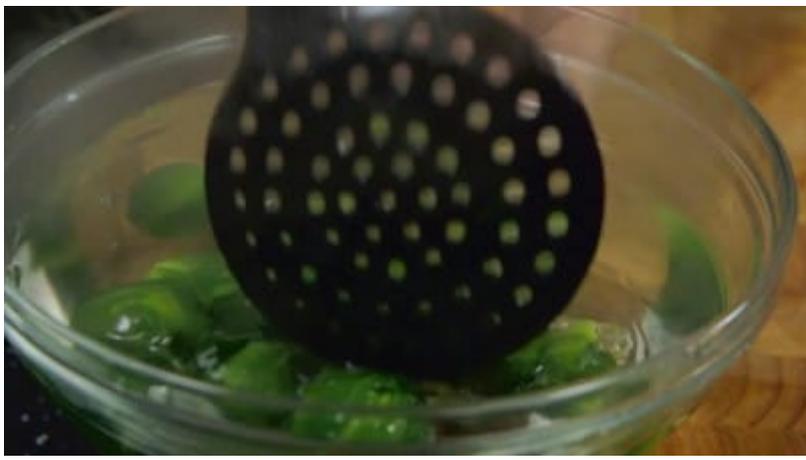
PREPARAZIONE

1 Lavate i cavoletti e fateli lessare in acqua bollente per circa 10 minuti.

Prelevateli dall'acqua con un cucchiaino forato e trasferiteli in acqua ghiacciata per fissarne il colore. Scolateli, successivamente e trasferiteli in un contenitore.

Lavarli e farli bollire 10 minuti in acqua poco salata. Sgocciolarli e senza lasciarli raffreddare porli in un tegame con sale, pepe e burro a fiocchetti, coprire e passare in forno a 180°, facendoli stufare, rigirandoli un paio di volte, per 25 minuti circa.





2 Imburrate una pirofila e trasferite i cavoletti in uno strato. Salate, pepate e distribuite qualche fiocchetto di burro.



3 Infornate a 180°C per 20 minuti circa, verificate che i cavoletti siano ben colorati.

Sfornateli e serviteli ben caldi in tavola.

