

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavoletti di Bruxelles con le mandorle

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Cavoletti di Bruxelles, una verdura che solo al sentirla nominare, i bambini fanno il segno della croce!

In questa ricetta abbiamo deciso di arricchirli con una nota croccante data da due elementi: le mandorle tostate in olio e burro e il pangrattato anch'esso tostato nel burro.

Questi due elementi conferiranno a tutto il piatto un sapore molto più morbido e rotondo e chissà mai che anche i vostri bambini potranno apprezzarli!

INGREDIENTI

CAVOLETTI DI BRUXELLES 700 gr

MANDORLE IN SCAGLIE 50 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola

LIMONE 1

BURRO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Portate una pentola colma d'acqua a bollore, salatela e aggiungetevi i cavoletti di Bruxelles che dovranno giusto scottarsi per 5 minuti.

Trascorsi i 5 minuti, prelevateli dall'acqua con un cucchiaio forato e trasferiteli in acqua fredda affinché si fissi il colore.

Scolateli definitivamente e trasferiteli in un contenitore.



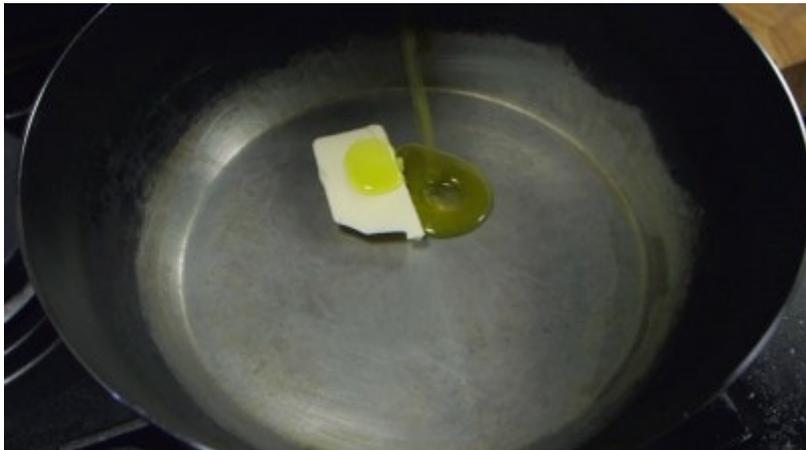


2 Schiacciate uno spicchio d'aglio con il lato di un coltello, spellatelo e dividetelo a metà per

la lunghezza.

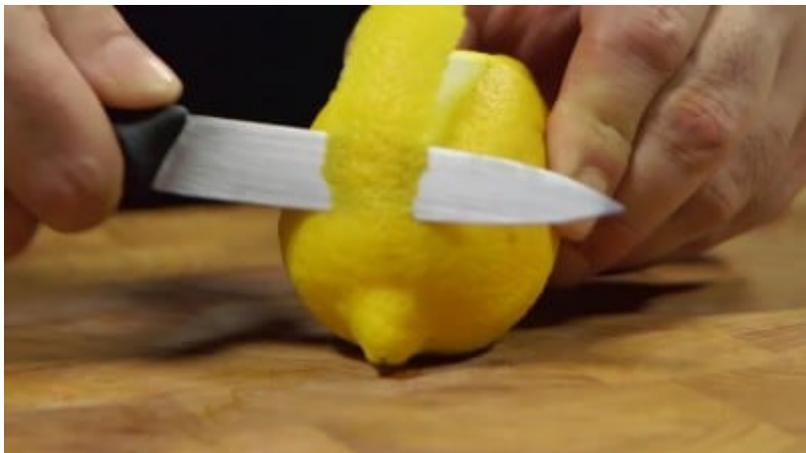
Scaldate in una padella, preferibilmente in ferro dai bordi alti, una noce di burro e due cucchiaini d'olio.

Quando il burro e l'olio iniziano a friggere, unite le mandorle in scaglie e fatele dorare.





3 Nel frattempo prelevate due pezzi di scorza dal limone e tagliateli a filetti.





4 Quando le mandorle si saranno leggermente dorate, aggiungete in padella i cavoletti e fateli saltare per un minuto.

Aggiungete, quindi, la scorza di limone e insaporite con sale e pepe.





- 5** In una padella fate fondere una noce di burro e quando sarà completamente fusa, aggiungete il pangrattato che si dovrà tostare e dorare.





6 Rimuovete, a questo punto, l'aglio dalla padella e unitevi il pangrattato appena fatto tostare e lasciate cuocere per un minuto affinché gli ingredienti si possano ben amalgamare.





7 Impiattate i cavoletti di bruxelles con le mandorle ancora caldi.

