

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di broccoli

LUOGO: *Asia / Cina*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *1 min* COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

BROCCOLI 1 mazzo

ACQUA 10 tazze

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

SALE 1 cucchiaino da tavola

INGREDIENTI PER LA SALSA

SALSA DI SOIA 2 cucchiari da tavola

ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiari da
tavola

OLIO DI SESAMO 2 cucchiari da tavola

SALE $\frac{1}{4}$ cucchiari da tè

ZUCCHERO 1 cucchiaino da tè

PREPARAZIONE

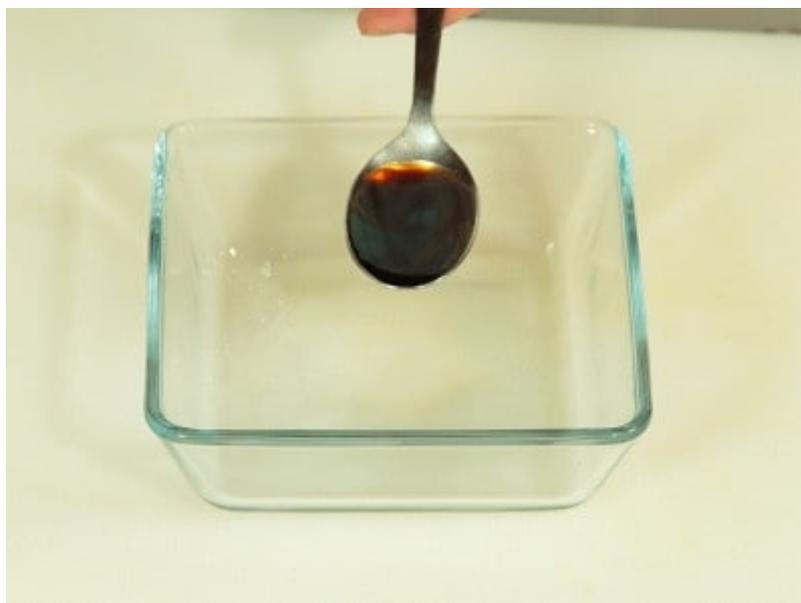
1 Dividete i broccoli in cimette. Eliminate la parte più dura dai gambi, quindi tagliateli in quarti nel senso della lunghezza e tagliate ogni quarto diagonalmente in tronchetti di 5 cm.

In una larga pentola o casseruola portate a bollore l'acqua con l'olio e il sale; gettatevi i broccoli, lasciateli bollire a calore vivace per un minuto, scolateli, sciacquateli con acqua fredda, scolateli di nuovo e accomodateli in un piatto di servizio.



2 Preparate la salsa miscelando gli ingredienti indicati.





3 Condite i broccoli con la salsa appena preparata, mescolate e servite.