

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Broccoletti ripassati con olive, aglio, pinoli e arance

di: *Cuocoper caso*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *10 min*    COTTURA: *25 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



## INGREDIENTI

BROCCOLETTI SICILIANI 350 gr

PINOLI 100 gr

OLIVE 100 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

ARANCE 1

ACCIUGHE 2

## PREPARAZIONE



**2** Mondare i broccoli (tagliate tutti a ciuffetti di dimensione uguale, per una cottura omogenea).



**3** Lessateli al vapore.



4 Tuffateli in acqua fredda per mantenere il colore.



5 Tritare le olive e le acciughe.



6 Tostare leggermente i pinoli in padella.

Schiacciare l'aglio con la buccia.

Nella padella con i pinoli unite l'aglio, poco olio e le acciughe e fate soffriggere.



7 Quindi unite le olive e i broccoletti cotti al vapore facendoli saltare a fuoco alto per 1-2 minuti.



8 Impiattare.



9 E grattugiateci sopra la scorza dell'arancia.

