

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Broccoletti ripassati con olive, aglio, pinoli e arance

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.

