

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Broccoli e patate

di: *ipertesa*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **35 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Broccoli e patate

INGREDIENTI

BROCCOLI 400 gr
PATATE 400 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SPICCHIO DI AGLIO 1
SALE
PEPERONCINO a piacere -
BRODO VEGETALE

PREPARAZIONE

1 Quando volete preparare una bella padella di broccoli e patate, procedete nel seguente modo: lavate bene e, tagliate grossolanamente i broccoli.

Prendete le patate sbucciatele e tagliatele aspicchi regolari.

- 2** Versate in una padella un giro d'olio extravergine d'oliva, aromatizzate l'olio con uno spicchio d'aglio diviso a metà, al quale avrete eliminato l'anima interna, lasciate scaldare e aggiungete poi i broccoli, lasciate appassire. Aggiustate il tutto con un pizzico di sale, aromatizzate con il peperoncino e, cuocete a fuoco basso per 10-15 minuti circa mantenendo umido il tutto, incorporando quando necessario il brodo vegetale.
- 3** Scaldate in un'altra padella un filo d'olio, appena l'olio si sarà leggermente scaldato, mettete nella padella le patate e, portatele a cottura mescolando di tanto in tanto, in maniera tale da farle rosolare bene, quindi salatele.
- 4** Una volta che i broccoli e le patate saranno arrivati a cottura, trasferite i broccoli nella padella con le patate, lasciate insaporire bene, quindi servite.