

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavoletti di Bruxelles all'arancia

di: *Ciciana*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *20 min* COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



I cavoletti di bruxelles sono la verdura difficile da farsi piacere per antonomasia, ammenochè non siate dei cultori del cavolo e del suo particolare sapore.

In questo caso questa famosa verdura è condita a dovere con succo d'arancia ed un trito aromatico di scorza d'arancia, salvia e aglio...vedrete che preparati in questo modo potranno anche apparire più spesso sulla vostra tavola, anche perchè fanno benissimo!

INGREDIENTI

CAVOLETTI DI BRUXELLES 800 gr

ARANCE 2

SALVIA 3 foglie

SPICCHIO DI AGLIO 1

FECOLA DI PATATE 1 cucchiaio da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE

- 1 Lavate i cavoletti di Bruxelles, quindi tuffateli in acqua bollente salata per 4-5 minuti, giusto il tempo di scottarli.

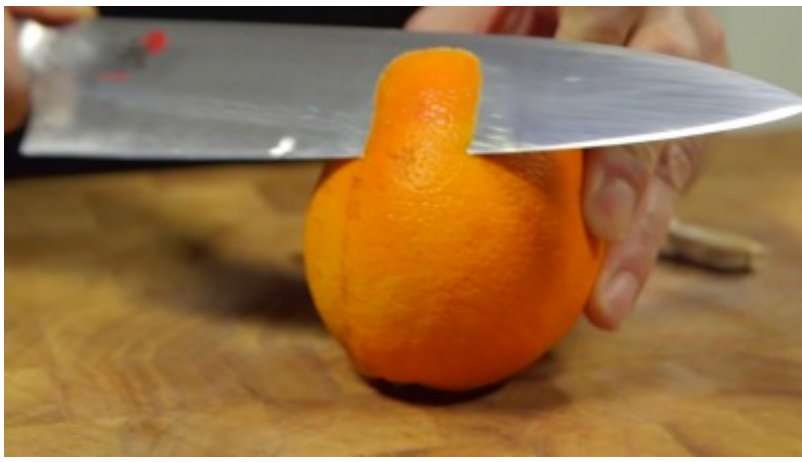
Trasferiteli, quindi, in acqua ghiacciata per fissarne il colore.

Successivamente scolateli e trasferiteli in un contenitore o in una pirofila.





- 2 Ricavate la scorza da un'arancia e tritatela. Tritate anche l'aglio e la salvia, quindi tritate i tre elementi insieme affinché gli oli essenziali di ciascuno possano amalgamarsi insieme.



3 Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, preferibilmente in ferro,

aggiungete il trito aromatico e fatelo soffriggere vivacemente.

Unite, quindi, i cavoletti di Bruxelles tagliati a metà e fateli saltare per un paio di minuti.



4 Insaporite con sale e pepe a piacere.



5 Aggiungete la fecola alla preparazione e stemperatela con il succo di un'arancia.

Lasciate cuocere a fiamma vivace fino a che il succo non si sia ristretto.





6 Servite i cavoletti aggiungendo a piacere altra scorza d'arancia tritata.



