

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

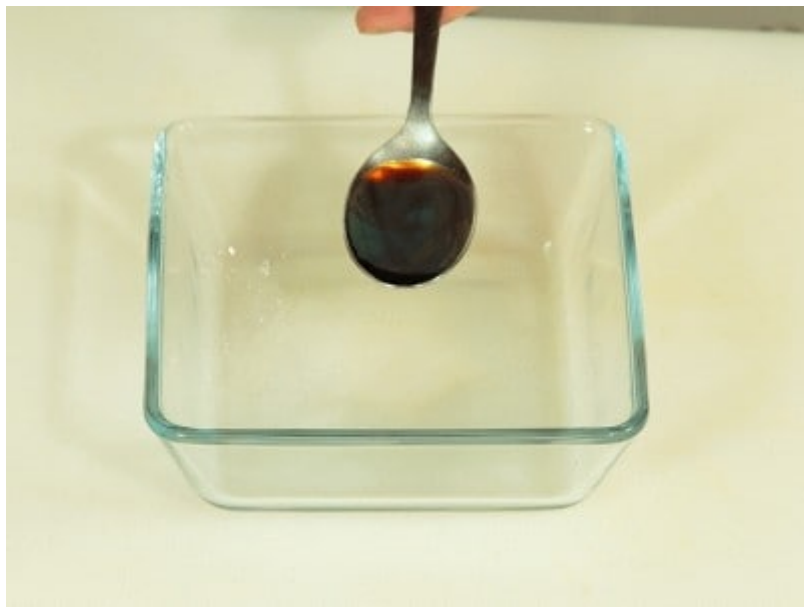
**1** Dividete i broccoli in cimette. Eliminate la parte più dura dai gambi, quindi tagliateli in quarti nel senso della lunghezza e tagliate ogni quarto diagonalmente in tronchetti di 5 cm.

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.