

BROCCOLETTI SCOPPETTIATI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- aglio
- sale
- un peperoncino fresco
- broccoletti (1kg)

Come si prepara

Pulire e lavare molto bene i broccoletti.

In una pentola soffriggere nell'olio uno spicchio d'aglio e un peperoncino piccantissimo.

Togliere l'aglio, aggiungere i broccoletti e farli cuocere a fuoco vivace, mescolandoli di continuo con un forchettone.

Appena i broccoletti saranno ridotti alla metà del volume iniziale, perchè avranno perso gran parte della loro acqua, coprire la pentola e far cuocere per 20 minuti.

Salare e servire bollenti.

Difficoltà: 3

Tempo: 30

Tags

verdure, ortaggi, occasioni speciali, new, feste, vegetariano, speciale, Broccoletti scoppettati, tradizionale, mediterraneo