



brócoli cocido

INGREDIENTES (4P):

Tomamos una pieza de brócoli de 1/2 kilo (lo usual en las tiendas), para 2 ó 3 personas. Primero cortamos la parte del tallo más dura y lo ponemos en una cacerola con agua hasta que lo cubra y sal (una cucharadita tipo café). Ponemos fuego alto (7-8 de vitrocerámica) y cocemos unos 8-10 minutos.

Estará listo cuando no ofrezca resistencia al pincharlo. Ojo, el tallo es la parte más dura, pincha ahí. Sacar en cuanto esté tierno, la cocción demasiado larga puede destruir los minerales y vitaminas de las verduras y hortalizas.

Al servirlo, puedes echarle un chorreoncito de aceite de oliva. Es un producto que sirve de acompañamiento para pescados y carnes o combinado con más verduras. Pruébalo con salmón o con un filete de pollo.

Sencillo y sano.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [.cocinero virtual](#). El te ayudará.

[otras recetas de verduras](#)

[más recetas](#)

[recetas rápidas](#)

[breve diccionario de cocina](#)



www.comofreirunhuevo.es