

Cavolfiore e broccoli con salsa al peperoncino



Ingredienti

- 300g cavolfiore mondato
- 300g broccoli mondati
- 40g pangrattato
- 30g olio extravergine di oliva
- 60g aceto di vino
- 1 spicchio d'aglio
- 3 filetti acciughe
- 3 peperoncini sott'olio CANNAMELA



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
A vapore,
In
casseruola



Kcal per
persona
150*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Dividere a cimette il cavolfiore e i broccoli.
- 2 Lavare la verdura e porla nel cestello della vaporiera. Aggiungere l'acqua e cuocere a vapore per 20 min.
- 3 Preparare la salsa: in una casseruola su fiamma bassa sciogliere i filetti di acciughe nell'olio, unire l'aceto e sfumare.
- 4 Allontanare dal calore.
- 5 In un mortaio pestare l'aglio con i peperoncini sott'olio CANNAMELA privati del picciolo.
- 6 Riunire gli ingredienti della salsa e miscelare su fuoco dolce. Aggiungere il pangrattato e 130 g di acqua di cottura dei broccoli, cuocere per 3 min, poi mescolare.
- 7 Aggiungere in padella le verdure.
- 8 Fare insaporire per qualche min, poi distribuire le verdure nei piatti e servire.