

# Broccoli a vapore al microonde

I **broccoli a vapore al microonde** sono una preparazione di base per la cottura dei broccoli che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

I **broccoli a vapore al microonde** così preparati sono un'ottima base per la preparazione di primi, secondi o contorni, ma si possono gustare anche semplicemente conditi con olio, sale e fettine di aglio.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **50Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



## INGREDIENTI

- 400 g di broccoli

## PREPARAZIONE

- Pulire i broccoli eliminando le foglie e staccando le cimette dal torsolo.
- Sciacquare le cimette sotto acqua fresca corrente.
- Disporre le cimette nel cestello da microonde. Io solitamente ne preferisco una versione bassa e lunga dove posso mettere tutte le cimette distese, ma va bene anche un cestello classico nel quale mettere le cimette sovrapposte.
- Coprire con l'apposito coperchio. Cuocere a 800 Watt per 8 minuti. Lasciarli riposare senza aprire il contenitore per 5 minuti prima di estrarli.
- Se si utilizza un cestello dove si sono un po' ammassati fare 4 minuti di cottura, mescolare, quindi fare gli altri 4 minuti di cottura.
- Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze.

## SUGGERIMENTI PER IL CONDIMENTO

- Il condimento più classico è olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e aglio affettato.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Per la cottura a vapore a microonde occorre un apposito cestello formato da 3 pezzi: una base in cui mettere l'acqua, un cestello che si appoggia sopra la base (che non deve essere raggiunto dall'acqua) e un coperchio. Si mette l'acqua nella base, si appoggia il cestello con il cibo, il coperchio e si procede a cottura. Il coperchio ha solitamente dei fori tramite i quali far sfiatare il vapore. Se questi fori hanno delle valvole regolarle a metà apertura.