

Broccoli a vapore

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

I **broccoli a vapore** 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 nella vaporiera. In genere occorrono una decina di minuti per le vaporiere che si mettono dentro o sopra le pentole, una ventina di minuti nella vaporiera elettrica.
- 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 sono disponibili in commercio diversi dispositivi. Dai semplici cestelli che si mettono in appoggio dentro una pentola, ai cestelli in appoggio sulla pentola, ai cestelli in bambù tipici della cucina cinese (anche'essi in appoggio sopra la pentola). Ci sono quindi le vaporiere elettriche, dotate di cestelli impilabili. Ecco alcuni accorgimenti a seconda del dispositivo utilizzato.

- Se usate un cestello di quelli che si appoggiano dentro la pentola, mettere nella pentola l'acqua verificandone il livello con il cestello: non deve toccarlo. Mettere la pentola sul fuoco con il coperchio e quando bolle mettere gli alimenti a cuocere nel cestello.
- Se usate un cestello in appoggio sulla pentola, attenzione a non usare poca acqua, che potrebbe così evaporare completamente prima del termine della cottura.
- Scegliere una pentola delle dimensioni adatte al vostro tipo di cestello.
- In ogni caso sistemare il cibo nel cestello quando l'acqua bolle, a meno che non usiate una vaporiera elettrica. In questo caso prima si riempono i cestelli, poi si aziona l'apparecchio.
- Qualsiasi utensile utilizzate la cottura deve sempre avvenire con coperchio. Attenzione se lo alzate a non scottarvi con il vapore. Alzate il coperchio il meno possibile perchè così facendo si disperde il vapore e i tempi di cottura si prolungano.