

Broccoli gratinati

I **broccoli gratinati** sono broccoli lessati o cotti a vapore e gratinati nel forno con Parmigiano Reggiano. E' una ricetta semplice e golosa, da realizzare anche per recuperare in modo fantasioso dei broccoli avanzati dal giorno prima.

I **broccoli gratinati** sono ottimi in accompagnamento a secondi piatti a base di carne o di formaggio. Devono essere gustati caldi, appena sfornati.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **140Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 500 g di broccoli
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 30 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Lavare i broccoli e staccare le cimette dal torsolo.
- Cuocerle per 15 minuti a vapore, oppure lessarle per 8 minuti in abbondante acqua salata e scolarle accuratamente per non romperele.
- Ungere una pirofila con l'olio riporvi delicatamente i broccoli.
- Condire con un filo d'olio, un pizzico di sale (più abbondante se si sono cotti a vapore), mescolare e cospargere con una grattugiata uniforme di Parmigiano Reggiano.
- Passare sotto il grill del forno per qualche minuto fintanto che il Parmigiano non si sarà uniformemente dorato.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

secondi piatti a base di carne.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.