

Broccoli romaneschi bolliti

I **broccoli romaneschi bolliti** sono la preparazione di base per la cottura dei broccoli romaneschi. Se possibile è da preferire però la cottura a vapore, che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

I **broccoli romaneschi bolliti** così preparati sono un'ottima base per la preparazione di zuppe, 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**



INGREDIENTI

- 400 g di [broccoli romaneschi](#)

PREPARAZIONE

- Pulire il broccolo romanesco eliminando le foglie e staccando le cimette dal torsolo.
- Sciacquare le cimette sotto acqua fresca corrente.
- Lessare in abbondante acqua salata per 15 minuti circa.
- Ritirare delicatamente per non rompere le infiorescenze.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Suggerimenti per il condimento? Olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e aglio affettato.