

Cavolini aglio e olio

I **cavolini aglio e olio** sono la ricetta più semplice per la preparazione dei cavolini di Bruxelles, che dopo essere stata lessati o cotti a vapore vengono semplicemente conditi con olio extravergine di oliva, sale e spicchi d'aglio.

I **cavolini aglio e olio** così preparati si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero. Coprirli accuratamente e gustarli a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **105Kcal** 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 cavolini di bruxelles
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Pulire i cavolini scartando le foglie esterne più rovinate e regolando la base, incidendola a croce con un coltello a lama liscia per favorirne la cottura. Sciacquarli.
- Lessarli in abbondante acqua salata per 15 minuti, oppure cuocerli a vapore per 20 minuti.
- Nel frattempo mettere in una ciotola l'olio e l'aglio spellato e affettato.
- Scolarli, metterli in una ciotola e condirli con l'olio aromatizzato.
- Regolare di sale e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di uova.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

