

Brocolí escaldat

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: acompanyament

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 10 minuts

Funció de la recepta: acompanyament vegetal

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 0,50 €

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

| | |
|-----------|----------|
| Proteïnes | 4,74 g. |
| Hidrats | 14,28 g. |
| Greixos | 0,80 g. |
| Energia | 70 kcal |

INGREDIENTS

- 200 g. brocolí

ELABORACIÓ

1. Talla el brocolí i només queda't amb la part verda de la flor.
2. Posa a bullir aigua en una olla mitjana i ample.
3. Quan l'aigua estigui en plena ebullició, afegeix les flors del brocolí una a una dins de l'olla de tal manera que la flor quedi flotant cap fora.
4. Deixa-les bullir durant 3-5 minuts i retira-les amb un colador de mà. Ràpidament remulla-les sota un raig d'aigua freda.
5. És important que l'aigua no deixa de bullir en cap moment, per tant has d'afegir el brocolí poc a poc o si és necessari prepara'l en 2 cops.

PROPIETATS

La tècnica de l'escaldat ens ajuda a cuinar les verdures d'una manera ràpida i senzilla, conservant tots els seus minerals i vitamines.

També serveix com a pas previ si volem congelar verdures, ja que assegurem una millor conservació de l'aliment i fixació del color.

