

Broccolo con filetti di acciuga

Contorno - 230 Cal.



(l'immagine è puramente rappresentativa)

Ingredienti

- Broccolo, 200 g circa
- acciuga, 1 filetto
- cipolla, qualche foglia
- olio, 10 g
- vino
- prezzemolo
- sale q.b.

Preparazione

Separate le cimette di broccolo dal "cuore" duro della pianta, lavatele e mettetele in un tegame con l'olio, la cipolla e il prezzemolo tritato. Distribuitevi sopra l'acciuga tagliata in piccoli pezzi e salate senza eccedere, considerando che l'acciuga è già di per sé piuttosto saporita.

Coprite il tegame con un coperchio e cominciate la cottura a fuoco moderato, bagnando di tanto in tanto con un po' di acqua calda. Quando le cimette entreranno in cottura aggiungete due dita di vino e fate evaporare. Continuate la cottura fino a quando le cime di broccolo risulteranno tenere.

Buon appetito!