

BRÓCOLI AL VAPOR

1 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
131 kcal	11 g
Grasas	Carbohidratos
7 g	5 g
Fibra	Sal
7 g	1 g

Ingredientes

- 250 g de brócoli
- 5 g de aceite
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar el brócoli bajo agua fría.
- 2** Cortar el brócoli en ramilletes de tamaño similar para que se cocine de forma uniforme.
- 3** Poner agua a calentar en una olla con accesorio para vapor o en una vaporera.
- 4** Cuando el agua esté hirviendo, colocar el brócoli en el accesorio, procurando que no toque el agua.
- 5** Tapar y cocinar hasta que el brócoli esté tierno pero firme y mantenga un color verde intenso.
- 6** Retirar el brócoli y escurrir bien si fuera necesario.
- 7** Añadir sal y pimienta al gusto.
- 8** Aliñar con aceite y mezclar suavemente antes de servir.

THERMOMIX

- 1** Lavar el brócoli bajo agua fría.
- 2** Cortar el brócoli en ramilletes de tamaño similar para que se cocine de forma uniforme.
- 3** Poner agua en el vaso y colocar el recipiente Varoma en su posición.
- 4** Repartir el brócoli en el Varoma, procurando que el vapor circule bien.
- 5** Cocinar hasta que el brócoli esté tierno pero firme y mantenga un color verde intenso.
20 min / Varoma / vel 1
- 6** Retirar el Varoma con cuidado y dejar escurrir el brócoli si fuera necesario.

7 Añadir sal y pimienta al gusto.

8 Aliñar con aceite y mezclar suavemente antes de servir.

Consejos

- Corta los ramilletes de tamaño similar para que el brócoli se cocine de forma uniforme.
- Retira el brócoli cuando esté tierno pero firme y conserve un verde intenso: evita pasarte para que no quede aguado.
- Escurre bien antes de aliñar, así el aceite se adhiere mejor y no se diluye.
- Para Thermomix, reparte el brócoli en el Varoma dejando espacio para que circule el vapor.