

Bròquil

Els bròquils són plantes comestibles de la mateixa espècie que la col, és una hortalissa de tardor-hivern.



Com altres membres de la col, els bròquils són molt nutritius. Uns 100 grams de bròquil tenen unes 20 calories, dos grams de proteïnes, quatre grams de glúcids, dos grams de fibra dietètica i una gran quantitat de vitamina C.

Seguidament, us proposem una recepta amb aquesta planta molt apta per a la temporada de tardor hivern.

Bròquil cremós amb saltat de bolets:

Ingredients:

- 1 pinya de bròquil
- 300 cl de llet
- 25 g de farina
- 1 bosseta de ceps congelats
- 1 tall de cansalada fina
- 50 g de formatge ratllat
- oli
- sal

Preparació:

Per començar, bulliu la pinya de bròquil verd durant uns 20 minuts amb aigua i sal.

Seguidament, escorreu-la, deixeu-la refredar una mica, aixafeu-la amb una forquilla i salteu-la en una paella amb una mica d'oli durant un parell de minuts. Després, rectifiqueu-ho de sal, afegiu-hi la farina i remeneu-ho bé.

A continuació, poseu-hi la llet, torneu-ho a remenar i deixeu-ho coure durant 5 minuts a foc suau. Mentrestant, en una paella amb una mica d'oli salteu la cansalada tallada a tires i els ceps fins que estiguin ben dauradets.

Tot seguit, poseu el bròquil en una safata, poseu-hi el saltat de cansalada i bolets a sobre, cobriu-ho amb formatge ratllat i deixeu-ho gratinar al forn a 200 graus durant un parell de minuts. I ja per acabar, emplateu el bròquil cremós gratinat.



I bon profit!