

Receta de Cocina en Brocoli Pasión

Ingredientes



4 cucharadas de aceite
1 brócoli
1 cebolla grande muy picada
1 diente de ajo muy picado
1 tomate maduro troceado
1 pimienta cayena
queso parmesano rallado
sal



Elaboración

1. Lavamos el brócoli y partimos en ramitas. En una olla con abundante agua y sal lo ponemos a cocer durante 20 minutos o hasta que este blandito. Escurrimos y reservamos el agua donde lo hemos hervido.
2. En una sartén grande doramos el ajo muy picado junto con la cayena y la cebolla. Cuando veamos que se ha puesto transparente la cebolla sacar la pimienta cayena e incorporar el brócoli y el tomate troceado. Remover. Veremos que la salsa esta lista cuando se haya consumido el agua del tomate.
3. En la olla donde hervimos el brócoli preparamos la pasta que hayamos elegido. Si durante el tiempo de cocción vemos que la salsa está preparada, bajar el fuego lo máximo para mantener el calor.
4. Servir e incorporar el queso parmesano rallado.