

Broccoli al vapore saporiti: come condirli bene e farli gustosi

Per 2 porzioni

- 500 g di broccoli già puliti
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 8 g di succo di limone
- 12 g di grana grattugiato
- 1 pizzico di aglio in polvere
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 7–9 minuti
- **Tempo totale:** circa 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2

Procedimento

1. Lava i broccoli e dividili in cimette abbastanza regolari. Se i gambi sono teneri, non buttarli: pela leggermente la parte esterna più dura e tagliali a rondelle o a bastoncini piccoli.
2. Versa un po' di acqua in una pentola e portala a bollore. Sistema sopra il cestello per la cottura al vapore, facendo attenzione che l'acqua non tocchi il fondo del cestello.
3. Quando l'acqua bolle bene, disponi i broccoli nel cestello, chiudi con il coperchio e cuoci per circa 7–9 minuti.
4. Controlla la cottura già dal settimo minuto. I broccoli devono risultare teneri ma ancora compatti. La forchetta deve entrare facilmente nei gambi, ma senza far sfaldare le cimette.
5. Mentre i broccoli cuociono, prepara il condimento in un piccolo barattolo con coperchio. Versa dentro l'olio extravergine di oliva, il succo di limone, il grana grattugiato, un pizzico di aglio in polvere, sale e pepe nero. Chiudi il barattolo e agitalo bene per qualche secondo, così ottieni un condimento ben mescolato e più uniforme.
6. Trasferisci subito i broccoli caldi in una ciotola capiente e versaci sopra il condimento preparato nel barattolo. Mescola delicatamente, giusto il necessario per distribuirlo bene senza rompere troppo le cimette.
7. Servili subito, ancora caldi, oppure tiepidi.

Consistenza

I broccoli ben riusciti devono restare verdi, morbidi ma non molli, con le cimette ancora integre e i gambi teneri. Il condimento deve avvolgerli leggermente senza renderli bagnati o pesanti.

Metodo tecnico

La cottura al vapore è uno dei modi migliori per preparare i broccoli perché li mantiene più asciutti rispetto alla bollitura e aiuta a conservare meglio struttura e sapore. Il punto importante è non prolungare troppo la cottura: se cuociono troppo, perdono colore, profumo e consistenza.

Anche il condimento va aggiunto subito, quando i broccoli sono ancora caldi. Prepararlo in un piccolo barattolo con coperchio è un sistema molto comodo perché aiuta a mescolare meglio tutti gli ingredienti e a distribuirli in modo più uniforme sui broccoli, senza lasciare alcune parti troppo condite e altre meno saporite.

Conservazione

- **In frigorifero:** si conservano fino a 2 giorni in un contenitore chiuso
- **Come riscaldarli:** meglio scaldarli brevemente in padella oppure per poco tempo al microonde
- **Freezer:** non consigliato, perché dopo lo scongelamento tendono a perdere consistenza e a diventare troppo molli

Segreti e trucchi

- Taglia le cimette in misura simile, così cuociono tutte nello stesso tempo.
- Non riempire troppo il cestello: il vapore deve circolare bene.
- Non superare la cottura: broccoli troppo cotti diventano spenti, acquosi e meno piacevoli.
- Per un condimento più uniforme, prepara tutto in un piccolo barattolo con coperchio e agitalo bene prima di versarlo sui broccoli.
- Condiscili da caldi, non da freddi: il sapore cambia molto.
- Non esagerare con il limone: deve dare freschezza, non coprire il gusto dei broccoli.
- Anche i gambi teneri sono ottimi: basta eliminare la parte esterna più fibrosa.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 290 kcal
- **Carboidrati:** circa 18 g
- **Proteine:** circa 15 g
- **Grassi:** circa 18 g

Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 240–250 g
- **Calorie:** circa 145 kcal
- **Carboidrati:** circa 9 g
- **Proteine:** circa 7,5 g
- **Grassi:** circa 9 g
-
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica