

BRÒQUIL AMB MANTEGA DE FRUITS SECS I POMA

INGREDIENTS (3/4 persones)

- . 300 g de bròquil
- . 2 cullerades d'aigua
- . 1 gra d'all
- . Julivert
- . Fruits secs torrats
- . ½ poma
- . Ratlladura de pell de taronja
- . 1 cullerada sopera de mantega
- . Sal
- . Pebre

ELABORACIÓ

1. Posar el bròquil en un estoig de vapor apte per al microones juntament amb dues cullerades d'aigua.
2. Coure el bròquil al microones durant 7-8 min a 800W.
3. Picar un gra d'all, unes fulles de julivert, els fruits secs torrats i la mitja poma tallada a daus, barrejar-ho tot en un bol i ratllar-hi una mica de pell de taronja.
4. Afegir una cullerada sopera ben plena de mantega temperada i treballar la mescla amb una forquilla fins formar una pasta.
5. Afegir a la mescla sal i pebre al gust.

OBSERVACIONS

- També es pot canviar aquesta salsa per una vinagreta calenta o, simplement, un raig d'oli d'oliva verge extra i un pessic de sal.
- Podem substituir la poma per a qualsevol fruita de temporada.

NOTES:
