

Broccoli alle mandorle



Ingredienti (per 1 porzione)

250 g di broccoli
1 cucchiaio di mandorle a lamelle
una punta di aglio
peperoncino
semi di sesamo tostati
olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Sbollento le cimette dei broccoli precedentemente lavate per non più di tre minuti in acqua bollente.
2. Scaldo l'olio in una padella dove si farà saltare il broccolo per cinque minuti assieme al peperoncino, l'aglio e le mandorle.
3. Servo con un filo d'olio e i semi di sesamo tostati.