

Broccoli e peperoni rossi saltati



Tempo preparazione:
10 minuti

Tempo di cottura:
10 minuti

Dosatura:
Per 4 persone

Elenco ingredienti

1 grosso peperone rosso,
lavato e privato dei semi
1 cipolla media, sbucciata e dimezzata
½ cucchiaino d'olio di oliva
½ cucchiaino d'olio di noci
2 grossi spicchi d'aglio, pelati e sminuzzati fini
350g di cime di broccoli
2 cucchiaini di acqua
1 cucchiaino di succo di limone
½ cucchiaino di sale

Istruzioni per la preparazione

1. Usando il disco fine, affettare la cipolla e il peperone. Riscaldare i due tipi di olio in una larga padella per friggere o in un wok, a fuoco vivo. Aggiungere l'aglio e farlo saltare fino a cuocerlo leggermente (senza dorarlo). Aggiungere immediatamente i broccoli. Mescolare di continuo, fino a quando i broccoli sono di un verde smeraldo vivace. Aggiungere 2 cucchiaini d'acqua, coprire e togliere dal fuoco per 2



minuti.

2. Rimettere la pentola sul fuoco vivo.

Aggiungere il peperone rosso e la cipolla. Continuare a cuocere, mescolando per altri 2-3 minuti. Le verdure devono essere croccanti e di colore vivo. Versare il succo di limone, salare e servire.