

Brócolis alho e óleo

*Dica de preparo simples mas muito saboroso de **brócolis**!*



Eu amo esse tipo de **brócolis** de ramo mais comprido e folhas bem verdes. Diferente da popular variedade híbrida, tem talos firmes e precisa de maior tempo de cozimento. Algo que simplesmente detesto no outro caso (prefiro até cru).

Mas como ele é bem saboroso, comecei a trabalhar técnicas de cozinhar este tipo de **brócolis** valorizando o produto. E como aqui também tenho conseguido alho fresco com facilidade, ao invés do vapor (forma comum de cozinhar), fiz no bafo!

E abaixo seguem meus truques e dicas de como fazer **Brócolis Alho e Óleo**! Receita fácil, mas que merece uma boa chance. Vem ver!

Receita de Brócolis Alho e Óleo

Ingredientes

- 200 g de brócolis;
- 1 dente grande de alho;
- Sal a gosto;
- 2 colheres de azeite;
- Frigideira com tampa.

Modo de preparo

Lave e corte a ponta mais feia do brócolis. Esquente a frigideira me fogo médio para alto e quando estiver quente, adicione o azeite e em seguida, os talos do legume. Mexa vez ou outra e mantenha tampado. É mais ou menos como cozinhar no bafo.



Enquanto o brócolis refoga, descasque o dente de alho e descarte o miolo. Corte ou use um macerador para que fique bem moído/picado. Após 3 min. de cozimento, adicione uma pitada de sal e o alho na frigideira.

Misture bem e deixe destampado para refogar um pouco o alho antes de seguir com o cozimento no bafo. Recomendo essa técnica de cozimento porque esta variedade da leguminosa costuma ter o talo duro e de fibras bem resistentes.



Depois de 3 min., tampe a frigideira novamente. Se secar muito, recomendo adicionar uns pinguinhas de água. Quando sentir que está cozido (teste cortando um pedaço do talo e provando, para ver se está na textura que lhe agrada), está pronto.

Esse tipo de acompanhamento é extremamente nutritivo e o alho dá um toque de sabor todo especial. Caso você não seja lá muito fã de alho, recomendo fazer uma espécie de pasta onde o sabor dele reduz consideravelmente. Basta cozinhar (sempre sem o miolo) em água até ficar macio e esmagar, antes de adicionar em qualquer tipo de preparo.



Para ver outras sugestões deliciosas com legumes, [acesse aqui!](#)