



reteta-video.ro

## Broccoli Sote cu Unt, Lamaie si Usturoi

Broccoli este un aliment cu proprietati miraculoase, bogat in antioxidanti si o bogata sursa de vitamina A, B2, acid folic, fier, potasiu, vitamina C. Cercetarile au demonstrat ca aceasta leguma consumata in mod constant mentine controlul tensiunii arteriale, ajuta la intarirea oaselor, intervine in protectia ochiului, fortifica sistemul imunitar si este o arma excelenta impotriva stresului. Consumul de broccoli preparat termic corect (adica mai putin de 10 minute) ajuta la prevenirea cancerului si intareste sistemul cardio-vascular. Broccoli este insa nu doar sanatos ci si foarte gustos. Cele mai eficiente metode de a prepara broccoli, pastrandu-i majoritatea principiilor nutritive, este fierberea la aburi si sotarea si chiar daca in general nu este o leguma foarte iubita daca adaptam, combinam si condimentam, gasi o metoda de a-l pregati pe gustul fiecaruia. Untul, lamaia si usturoiul adauga arome speciale buchetelor de broccoli fierte in 10 minute.

## **INGREDIENTE BROCCOLI SOTE CU UNT, LAMAIE SI USTUROI**

o bucata de broccoli, desfacut in buchetele bine spalate

zeama stoarsa de la o jumătate de lamaie

un cub de unt (30 gr.)

5-6 catei mici de usturoi curatati si spalati

sare

apa

### **MOD DE PREPARARE**

#### **BROCCOLI SOTE CU UNT, LAMAIE SI USTUROI**

##### **PASUL 1**

Pregatim aragazul si o cratita.

##### **PASUL 2**

Punem apa in cratita si o lasam sa fiarba.

##### **PASUL 3**

Tocam marunt usturoiul.

##### **PASUL 4**

Cand apa clocoteste adaugam buchetelele de broccoli si le lasam sa fiarba timp de 5 minute.

##### **PASUL 5**

Pregatim un bol cu apa rece.

##### **PASUL 6**

Scoatem broccoli fiert din cratita si il punem imediat in bolul cu apa rece.

##### **PASUL 7**

Pregatim o tigaie in care punem untul si il lasam sa se topeasca.

##### **PASUL 8**

Punem usturoiul in tigaie si il calim timp de 1 minut.

##### **PASUL 9**

Adaugam zeama de lamaie, amestecam si lasam sa fiarba timp de 1 minut.

##### **PASUL 10**

Punem broccoli scurs.

##### **PASUL 11**

Condimentam cu sare.

##### **PASUL 12**

Amestecam si sotam timp de 1 minut.

##### **PASUL 13**

Scoatem buchetelele de broccoli sotate din tigaie.

##### **PASUL 14**

Fierbem sosul ramas pana cand scade la jumătate.

##### **PASUL 15**

Asezam buchetelele de broccoli pe farfurie si le stropim cu sos.

Decoram farfuria cu felii de rosie si salata verde.

##### **PASUL 16**

Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
Broccoli Sote cu Unt, Lamaie si Usturoi.**

**POFTA BUNA!**