



APPETIZERS

Bròquil ofegat amb all, vi blanc i pernil

🍴 4 servings 🔥 350 kcal

Ingredients

1 bròquil gros

4 grans d'all

250 ml de vi blanc

Pebre vermell dolç (no fumat), al gust

Pebre negre

Sal

Oli d'oliva verge extra

Uns talls de pernil, tallats a trossets

PER SERVING

Protein	15 g
Fat	25 g
Carbs	15 g
Fiber	5 g

Method

- 1 Posem un bon raig d'oli d'oliva en una cassola ampla i la portem al foc.
- 2 Afegim els grans d'all laminats i els sofregim a foc mitjà, vigilant en tot moment que no es cremin.
- 3 Abans que l'all canviï de color, incorporem tot el bròquil tallat a làmines fines d'uns mig centímetre, com si en féssim llesques.
- 4 Descartem la part del tronc i les zones blanques més dures.
- 5 Remenem bé perquè el bròquil s'impregni de l'aroma de l'all i de l'oli.
- 6 Salpebrem al gust i tornem a remenar.
- 7 Fem un espai al centre de la cassola amb la cullera, hi afegim el pebre vermell dolç (quantitat al gust), el barregem lleugerament i, tot seguit, hi aboquem el vi blanc.
- 8 Tapem la cassola i deixem bullir a foc viu uns 10 minuts.
- 9 Destapem, remenem i abaixem el foc. Deixem coure suaument fins que el líquid s'hagi evaporat gairebé del tot.
- 10 Apaguem el foc i afegim els trossets de pernil. Remenem lleugerament perquè s'integrin amb l'escalfor residual.

**TIPS**

Servim immediatament. És un plat senzill, intens i molt gustós, perfecte com a acompanyament o com a plat principal lleuger.

