

Brócolis Salteado com Alho para Iniciantes

Ingredientes

- 500g de brócolis fresco
- 2 dentes de alho grandes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto (opcional)
- 1/4 xícara de água (ou caldo de legumes, se tiver)

Modo de Preparo

Lave bem o brócolis. Com uma faca, separe os floretes (as "arvorezinhas") do talo principal. Se os floretes forem muito grandes, corte-os ao meio para que cozinhem por igual. Descarte a parte mais grossa do talo ou guarde para outra receita.

Descasque os dentes de alho. Coloque-os sobre uma tábua de corte e amasse-os levemente com a lateral da faca para facilitar. Pique o alho em pedacinhos bem pequenos.

Em uma panela média ou frigideira grande, coloque o azeite de oliva e leve ao fogão em fogo médio. Espere um minuto para o azeite aquecer.

Adicione o alho picado à panela. Mexa com uma colher de pau ou espátula por cerca de 30 segundos a 1 minuto, apenas até sentir o cheiro do alho e ele começar a ficar levemente dourado nas bordas. Cuidado para não queimar, pois o alho queimado fica amargo.

Adicione os floretes de brócolis à panela com o alho e o azeite. Misture bem para que todos os floretes fiquem envolvidos no azeite e alho.

Adicione a água (ou caldo de legumes) à panela. Tempere com sal a gosto e, se quiser, um pouco de pimenta-do-reino.

Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 5 a 8 minutos. O vapor vai cozinhar o brócolis, deixando-o macio, mas ainda com uma leve crocância.

Após 5 minutos, retire a tampa e espete um florete com um garfo para verificar o cozimento. Ele deve estar macio, mas não mole demais. Se ainda estiver muito duro, tampe e cozinhe por mais alguns minutos. Se estiver com muita água no fundo, aumente o fogo e deixe evaporar por um minuto, mexendo.

Sirva imediatamente como acompanhamento ou como prato principal leve.

Dica

Para um sabor extra, você pode adicionar uma pitada de pimenta calabresa seca junto com o alho no início do preparo. Se não tiver azeite de oliva, pode usar outro óleo vegetal, como óleo de girassol ou canola. Esta receita é ótima para ser servida com arroz ou uma proteína simples.