

# Broccoli al Pesto – Ricetta Facile Veloce



Questa sembra davvero la settimana delle verdure che i piccoli odiano perché, dopo aver preparato i cavoletti di Bruxelles, l'ingrediente protagonista della ricetta di oggi è il Broccolo. Io amo questo ortaggio e, ogni anno, non vedo l'ora che arrivino le basse temperature per mangiarne in grande quantità e godere delle sue molteplici proprietà: per esempio, è una buona fonte di ferro e quindi può contrastare l'anemia, è disintossicante, è ricco di vitamine che prevengono le infezioni come A e C, fa bene al cuore e alla salute della pelle.

È vero, ha un odore poco invitante e, se cotto troppo, può risultare quasi disgustoso, ma questa ricetta farà cambiare idea anche al più ostinato dei bambini: broccoli cotti al

forno con un fresco, profumato e saporito pesto vegan, con aggiunta di succo di limone e l'immaneabile olio extravergine d'oliva. Può essere un ottimo condimento per pasta o un contorno perfetto!

Ve lo assicuro, questo piatto vi farà perdere la testa!

## ***Ricetta***

### ***Ingredienti per 2 persone***

- 250 g di Broccoli
- 20 ml circa di Olio evo
- 1 cucchiaio di Succo di Limone
- 1 cucchiaio di Pesto (Per La Ricetta Cliccate Qui)
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### ***Procedimento***

1. In un bicchiere, mischia l'olio con il limone e il pesto.
2. In una teglia da forno, poni i broccoli tagliati grossolanamente e condiscili con la salsa appena preparata.
3. Mescola bene, aggiungi un pizzico di pepe e sale a piacere.
4. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 25 minuti o fino a quando i broccoli si saranno ben ammorbiditi e dorati, girando regolarmente.
5. Servi caldi.

### ***Consigli***

- E' un ottimo condimento per pasta
- Servi come contorno per secondi piatti.

- Aggiungi noci tostate, per una consistenza più croccante.