Broccoli con noci e uvetta

Una ricetta facile e veloce con i broccoli. Abbinali a noci e uvetta per un'accoppiata perfetta e leggermente dolciastra. Un contorno gustoso e nutriente.

Non fare il **broccolo**… mangialo! ☺ Questo ortaggio, tipico dell'inverno, è ricco di benefici e povero di calorie. Se sei stanco di gustarlo da solo, prova ad aggiungere le noci e l'uvetta. Il tuo piatto acquisirà una nuova interessante consistenza e un leggero retrogusto dolce che ben si sposa con il sapore piuttosto forte del broccolo.
Prova questa **ricetta facile e veloce** per un **bel piatto di verdura gustoso e nutriente**: è una vera scoperta!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

1 kg di broccoli
10 gherigli di noci
1 cucchiaio di uvetta sultanina
2 cucchiai di olive taggiasche
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe

Procedimento
1. Lava e taglia i broccoli a pezzettoni.
2. Cuocili a vapore sino a quando non risulteranno morbidi.
3. Versa i broccoli in un'insalatiera e condiscili con le noci tritate grossolanamente, la curcuma, l'uvetta precedentemente ammollata, le olive, l'olio, una macinata di pepe e un pizzico di gomasio.