



BRÓCOLI A LA ITALIANA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de brócoli
- 4 unidades de tomate
- 1 unidad de pimiento
- 2 unidades de filetes de anchoa
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pon una cazuela al fuego con abundante agua y llévala a ebullición, coloca el cestillo de la vaporera.
- Limpia el brócoli, quita los tallos más duros, divídelos en ramitas y lávalos.
- Corta en pequeños trozos los filetes de anchoa. Pela y machaca el ajo.
- Sala el agua que está hirviendo en el fuego y cuece el brócoli unos 8 minutos. Escúrrelo.
- Lava los tomates, distribúyelos en una fuente e introdúcelos en el horno microondas a máxima potencia 30 segundos. Sácalos, péralos, quítales las semillas y trocéalos.
- Dispón en una fuente de pyrex el aceite, el ajo y el pimiento, e introdúcela destapada en el horno a la máxima potencia 1 minuto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.6 g	Grasas 11.1 g
Kcal 158	Proteínas 4.5 g

- Agrega los tomates, sala y prosigue la cocción unos 5 minutos más, removiendo dos veces.
- Añade los filetes de anchoa y el brécol, y retira el ajo. Tapa y cuece 4 minutos más, remueve una vez.
- Deja reposar la fuente en el horno apagado 2 minutos y sirve.