

## Brócoli con tomate

**Nombre de la receta**

Brócoli con tomate

**Tiempo**

25 Minutos

**Dificultad**

Sencilla

**Personas**

2

**Alérgenos**

La receta no contiene alérgenos

**Descripción**

Brócoli hervido y guisado con tomate

**Ingredientes**

- 1 brócoli
- 2 tomates rojos
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal

**Pasos**

**1** En primer lugar cortaremos el brócoli en ramilletes quitando parte de los tallos más duros. Lo ponemos a hervir en agua de 5 a 10 minutos para que no se quede demasiado blando. Una vez cocido lo sacamos y escurrimos bien.

**2** Por otro lado en una sartén ponemos el aceite con los ajos laminados a dorar.



**3** Cuando están dorados añadimos el tomate con un poco de sal y esperamos a que esté hecho.



**4** En cuanto el tomate esté a nuestro gusto añadimos los ramilletes de brócoli, salamos un pelín y removemos con cuidado para que no se rompan mucho los ramilletes. Lo dejamos durante unos minutos para que los sabores se mezclen y ya tenemos preparado nuestro saludable y facilísimo plato.



#### **Observaciones o consejos**

Si el tomate nos sabe demasiado ácido, podemos añadir una pizca de azúcar aunque la acidez del tomate le da un toque muy bueno a la receta.

#### **Autor**

Matilde Linares