



ESPAGUETIS CON SALSA DE BRÓCOLI

Ingredientes

Para 4 personas

- 1-2 brócolis (según tamaño)
- 3 dientes de ajo
- 150 ml aprox de caldo de verduras o de pollo (o agua)
- 320 gr de espaguetis u otra pasta similar
- Queso Parmesano al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal
- Orégano al gusto

Preparación

- 1.** Cortar los floretes del brócoli y los tallos más finos. Lavar, escurrir y cocer con un par de dedos de agua añadiendo un diente de ajo para dar más sabor. Si se añade un poco de bicarbonato (opcional), ayuda a conservar el color. Tapar y dejar hervir unos minutos hasta que esté ligeramente tierno.
- 2.** Escurrir el brócoli desechando el diente de ajo. En la misma cazuela, añadir un fondo de aceite de oliva y calentar a fuego medio-bajo; dorar los otros ajos picados o laminados. Añadir el brócoli escurrido y saltear subiendo el fuego. Salpimentar y cocinar removiendo hasta que se ponga más tierno, machacándolo con la espátula. Añadir el caldo y dejar que termine de deshacerse a fuego medio, tapando la cazuela y chafando de vez en cuando. Mientras, calentar agua con sal para cocer los espaguetis. Seguir machacando el brócoli hasta que quede como una salsa y aderezar con queso.
- 3.** Cocer la pasta dos minutos menos de lo indicado para estar al dente. Echar la pasta semicocida y parte del agua de su cocción, poco a poco, removiendo bien, para integrar la pasta con la salsa y lograr la consistencia deseada. Tras remover todo dos o tres minutos, la pasta estará al dente. Servir con más pimienta y queso al gusto.

[HTTPS://WWW.VITONICA.COM/](https://www.vitonica.com/)