

Brokkoli

Für 4 Personen:

Meersalz, Pfeffer 1 großer Kopf Brokkoli ungesalzene butter

Füllen Sie eine große Pfanne mit Wasser, fügen Sie eine winzige Prise Salz hinzu und bringen Sie sie bei hoher Hitze zum Kochen.

Schneiden Sie in der Zwischenzeit auf einem Schneidebrett die Röschen aus dem Brokkoli und schneiden oder brechen Sie sie dann in mundgerechte Stücke.

Schneiden Sie den Stiel in zwei Hälften, dann ihn in feine Scheiben.

Verwenden Sie nach dem Kochen einen geschlitzten Löffel, um den Brokkoli vorsichtig ins Wasser zu senken.

Kochen Sie für 3 bis 4 Minuten oder bis es zart ist - Sie sollten in der Lage sein, die Spitze eines Messers leicht in die Röschen zu stecken.

Über die Spüle in ein Sieb abtropfen lassen, dann eine Minute trocken lassen.

Zurück in die Pfanne kippen und dann mit einer winzigen Prise Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Butter dazugeben und untermischen; dann in eine Servierschüssel kippen und servieren.

Tipp:

Es gibt viele Möglichkeiten, Brokkoli zu kochen, aber wenn Sie das Beste aus ihm herausholen möchten, ist es am besten, ihn nur für ein paar Minuten zu kochen oder zu dämpfen, um ihn grün und leicht knusprig zu halten. Denken Sie daran, der Stiel ist genauso gut zu essen wie die Röschen, also verschwenden Sie ihn nicht - hacken Sie ihn und kochen Sie ihn auch!

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021