



BROCOLIS AUX CALAMARS

Categoria: Accompagnement **Tempo di preparazione:** 20 minutes **Difficoltà:** facile


Ingredienti per 4

- 500 g de brocoli propre
- 2 gousses d'ail
- 2 piments rouges
- 600 g de calamars nettoyés
- ½ verre de vin blanc
- Sel au goût
- Huile d'olive extra vierge au goût

Un plat délicieux qui peut être servi aussi bien en accompagnement qu'en plat unique lorsqu'il est accompagné de croûtons de pain grillé.

Difficulté : **facile**

Coût : **moyen**

Temps de préparation : **20 minutes**

Portions : **4 personnes**

Préparation

Lavez le brocoli, faites bouillir et égouttez. Hachez 1 poivron rouge en gardant l'extrémité avec la tige.

Dans une poêle, faites revenir 1 gousse d'ail et le poivron rouge dans de l'huile d'olive extra vierge. Ajoutez le brocoli et faites cuire à feu vif pendant quelques minutes.

Pendant ce temps, coupez les calamars en lanières de 5 cm de longueur. Faites-les revenir également dans de l'huile d'olive extra vierge avec l'autre gousse d'ail et laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Coupez l'extrémité avec la tige du deuxième piment. Composez le plat et décorez avec les extrémités des deux piments.

