

## **BRÒQUIL 3 MINUTS**

Ingredients:

1 bròquil  
oli d'oliva verge  
sal

Procediment:

Tallar el bròquil en arbres petits.

Posar a bullir aigua. Quan bulli ficar el bròquil a foc màxim i coure durant 3 minuts.

Passat aquest temps treure es bròquil i ficar-ho a un recipient amb aigua freda per tallar la cocció.

Esgurrir bé, trempar i servir fred.