**BRÓCOLI CON AJO Y GUINDILLA **

En muchas ocasiones parece increíble como de un alimento como es el brócoli, que no tiene mucha fama de gustar a todo el mundo y que parece algo muy aburrido, se puede sacar el máximo provecho y preparar una receta sencilla pero con un sabor intenso, pudiendo ser usada como primer plato o como guarnición.

En este caso os queremos dar una receta muy sencilla que se convertirá en una guarnición indispensable para los amantes de los sabores fuertes, brócoli con ajo y guindilla.

**Si os atrevéis y queréis preparar este plato necesitaréis los siguientes ingredientes:**

* 1 kilo de brócoli.
* Aceite de oliva virgen extra.
* 4 dientes de ajo.
* Guindilla de cayena

**Modo de elaboración**

* Lo primero que debemos hacer es lavar el brócoli y asegurarnos de que se seca correctamente, bien utilizando una centrifugadora de verduras y después colocarlo sobre papel de cocina absorbente o metiéndolos durante unos minutos en el horno a temperatura baja.
* No debemos meterlos en el microondas ni aunque sea al mínimo dado que lo que conseguiremos es secar el brócoli y no es lo que queremos. Por otro lado, pelaremos los dientes de ajo y los laminaremos y las guindillas podemos quitarles las semillas para que no pique demasiado y hacerlas en trozos pequeños.
* En una cazuela pondremos agua a hervir añadiremos el brócoli cuando esté hirviendo y cocinaremos durante unos 3 minutos hasta que esté de color verde brillante, escurriremos bien y reservaremos en un plato.
* Calentaremos un poco de aceite de oliva en una sartén grande o incluso un wok si tenemos.
* Añadiremos el ajo y la guindilla y lo removeremos sin parar durante un minuto, evitando que se quemen los ingredientes y después añadiremos los brócolis cortados y mezclar todo durante unos minutos, para que todos los sabores se integren a la perfección.
* Ya solo nos queda condimentar con sal y pimienta y servir pronto, porque se enfría bastante rápido.
* Consejos
* Si queremos aún un poco más de picante, podemos añadir unas cuantas gotas de tabasco cuando estemos sofriendo la guindilla y el ajo en el aceite, pero debemos controlar bien no pasarnos porque muchas gotas pueden hacer que el sabor sea realmente intenso.
* A este plato también se le puede cambiar la guindilla por el jengibre, dándole un toque de sabor muy fresco, aunque no es un ingrediente que suela gustar a todo el mundo, pero realmente aporta un sabor completamente diferente a lo que solemos estar acostumbrados.

Fuente: <http://todobrocoli.com/brocoli-con-ajo-y-guindilla/>