



Ingredienti per 2 persone

180 g di spaghetti integrali

Mezzo broccolo lavato e separato in ciuffetti

Mezzo porro lavato e affettato in rondelle sottili

Olio extravergine d'oliva

Sale

Acqua

Spezie (io ho usato pepe nero)

Preparazione

Mentre cuociamo gli spaghetti secondo le indicazioni contenute nella confezione, facciamo scaldare un filo d'olio in una padella ampia. Quando l'olio sarà caldo aggiungiamo il porro e i ciuffetti di broccolo e facciamo saltare per qualche minuto fino ad aggiungere dell'acqua (diciamo uno o due bicchieri) del dado vegetale (magari fatto in casa) ed eventualmente delle spezie.

Lasciamo ammorbidire il nostro broccolo col porro a temperatura media e spadellando di tanto in tanto. Una volta che i broccoli saranno morbidi (non troppo sfatti) e avranno assorbito l'acqua, scoliamo gli spaghetti un minuto prima del tempo di cottura indicato e versiamoli nel padellone

con broccolo e porro. Spadelliamo e mantechiamo e poi serviamo sui piatti.

Ecco un piatto vegan leggero e gustoso.