



COME



*Brócoli*

Ideas fáciles  
para incluir el brócoli  
en tu dieta diaria

# ¡Bienvenido al mundo del brócoli!

Te presentamos una hortaliza considerada en innumerables estudios científicos como la “superverdura”, por las numerosas propiedades nutricionales que contiene y aporta a tu salud.

Sigue los consejos que encontrarás en este recetario y podrás preparar 8 platos donde el brócoli despliega su mejor sabor. Te invitamos a que incorpores el brócoli a tu dieta habitual.

***¡Anímate a cocinar  
con +Brócoli!***



# *consejos prácticos*

- Al comprar brócoli, ten en cuenta que ha de tener un **color verde intenso** en la parte superior, algo más claro en el inferior y la pella turgente.
- En casa, mantenlo refrigerado entre 0 y 4° C.
- Todas las hortalizas deben lavarse antes de su utilización. En el caso del brócoli, hazlo bajo un **chorro de agua**, no lo mantengas sumergido en ella.
- Corta la pieza de brócoli separando las flores de los tallos, ya que su tiempo de cocción es distinto.
- El brócoli se cuece partiendo de agua hirviendo, con el recipiente destapado al principio para evitar la pérdida de color. **El tiempo de cocción debe ser mínimo**, para conservar sus propiedades nutritivas y su sabor. Si se excede, se oscurecerán las flores del brócoli y su sabor amargará.
- Puedes cocer los tallos en primer lugar y, cuando veas que están casi tiernos, añade las flores. Cuécelas de **3 a 5 minutos como máximo**, dependiendo de su tamaño y posterior utilización.
- Si no las vas a utilizar inmediatamente, refréscalas en **agua con hielo** durante otros 3 a 5 minutos. Así conservarán el color verde brillante que alcanzan con una cocción adecuada. Si queremos comerlas inmediatamente después de estar cocinadas, no es necesario refrescarlas.
- El brócoli es una verdura que se puede tomar muy bien hervida, solamente aliñada con un buen aceite de oliva y unas gotas de zumo de limón. Si está bien cocinada es deliciosa.

A close-up photograph of several golden-brown, puffy tempura flowers made from broccoli, each mounted on a wooden skewer. They are arranged on a white rectangular plate. The background is dark and out of focus.

# *flores de* **BRÓCOLI en TEMPURA**

## INGREDIENTES:

1 kilogramo de flores de brócoli hervidas previamente (3 a 5 minutos en agua hirviendo), 1 yema de huevo, c/s de harina de tempura de verduras o harina de arroz (c/s: cantidad suficiente), 1 litro de agua muy fría, sal y aceite de oliva.



#### ELABORACIÓN:

1. Poner la yema de huevo en un bol y batir con una varilla.
2. A continuación, agregar 1 litro de agua muy fría.
3. Batir e incorporar la harina poco a poco hasta conseguir una masa ligera, para que cuando sumerjamos las flores de brócoli se queden cubiertas.
4. Poner una sartén o cazo con abundante aceite, llevar al fuego y cuando el aceite este bien caliente tenemos que pasar las flores por la masa e introducir inmediatamente en el aceite, dorar ligeramente la masa, sacar y poner sobre papel.
5. Servir inmediatamente.

#### OBSERVACIONES:

*Acompañar con un alioli suave de ajo y perejil*



#### Sabías que

*El brócoli aporta importantes cantidades de ácido fólico, fundamental para niños en edad de crecimiento y mujeres embarazadas.*



# *tortilla guarnecida con BRÓCOLI*



## INGREDIENTES:

2 huevos, 80 gramos de flores de brócoli cocinadas,  
1 diente de ajo, aceite de oliva y sal





### ELABORACIÓN:

1. Batir los huevos con varilla unos minutos, para que la tortilla quede esponjosa.
2. Pelar el ajo y laminar.
3. Poner en una sartén un poco de aceite y cuando este caliente incorporar el huevo y enrollar, formando una tortilla francesa.
4. En una sartén poner un poco de aceite y los ajos laminados, cuando empiecen a dorar incorporar las flores de brócoli y saltear un minuto.
5. Poner la tortilla en un plato y hacer una incisión en el centro a lo largo, abrir y poner las flores de brócoli.

### OBSERVACIONES:

*Podemos acompañar  
con un poco de  
salsa de tomate*



### Sabías que

España es el primer productor de brócoli en Europa, pero sólo se consumen 200 gramos por habitante al año frente a los 4 kilos de Reino Unido.



# BRÓCOLI GRATINADO *con beicon y salsa Mornay*

## INGREDIENTES:

1 kilogramo de flores de brócoli cocidas, 200 gramos de beicon, 100 gramos de queso rallado, 1 litro de salsa Mornay y sal. **Para la salsa Mornay:** 1 litro de leche, 60 gramos de mantequilla, 60 gramos de harina, 2 yemas de huevo, 50 gramos de queso parmesano, sal, pimienta blanca y nuez moscada





### ELABORACIÓN:

1. Poner a hervir la leche perfumada con pimienta y nuez moscada.
2. En una sartén poner la mantequilla. Cuando esté líquida incorporar la harina, enfriar y después añadir la leche hirviendo poco a poco, para que no se formen grumos, a continuación dejar cocer durante unos cinco minutos como mínimo, retirar del fuego e incorporar las yemas de huevo y el queso. Reservar.
3. Cortar el beicon en lardones y saltear ligeramente en una sartén con un poco de aceite de oliva.
4. Poner en una cazuela las flores de brócoli con el beicon, napar con la salsa Mornay, espolvorear con queso y gratinar.

### OBSERVACIONES:

*En el fondo de la cazuela podemos poner un poco de salsa de tomate*



**Sabías que**

*El brócoli es considerado el vegetal comestible nº1 en la protección contra el cáncer.*



# *pizza de tortilla* *con BRÓCOLI y* *ANCHOAS*

## INGREDIENTES:

3 huevos, 1 cebolla tierna, 50 gramos de tomate frito, 150 gramos de flores de brócoli, 6 anchoas, 12 aceitunas negras, 50 gramos de queso parmesano, orégano, aceite de oliva y sal





#### ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortar en juliana.  
A continuación poner en una sartén y cuando empiece a dorarse, agregar unas gotas de aceite y dejar cocinar a fuego lento unos 5 minutos.
2. Batir los huevos.
3. Poner en una sartén de crêpes un poco de aceite, cuando este caliente incorporar los huevos y retirar del fuego, poner de nuevo a fuego lento para que empiece a cuajarse el huevo. Cuando esté retirar del fuego, poner el tomate, a continuación la cebolla, las anchoas, las flores de brócoli cocinadas, el queso, las aceitunas y espolvoreamos con queso.
4. Ponemos en el fuego muy suave y tapamos durante 2 minutos aproximadamente.

#### OBSERVACIONES:

*Si no tenemos sartén de crêpes utilizaremos una sartén de paredes bajas antiadherente*  
*Si utilizamos sartenes totalmente de hierro, podemos terminar en horno con gratinado*



#### Sabías que

Para obtener un brócoli exquisito y de color brillante debe cocinarse entre 3 y 5 minutos partiendo de agua hirviendo



# *Ensalada de alubias con FLORES de BRÓCOLI*

## INGREDIENTES:

2 botes de alubias, 4 cebollas tiernas, 200 gramos de beicon, 500 gramos de flores de brócoli, 25 gramos de pepinillos, 25 gramos de tápenas, 100 gramos de pimiento morrón, aceite de oliva, vinagre de Jerez, perejil picado, sal y pimienta





### ELABORACIÓN:

1. Cocer las flores de brócoli en agua hirviendo durante 3 minutos.
2. Pelar las cebollas, lavar y cortar en brunoise (cortadas de 1 a 3 mm. de lado).
3. Poner en una sartén con un poco de aceite y dejar dorar a fuego lento.
4. Cuando la cebolla está tierna, incorporar el beicon cortado en tiras pequeñas.
5. Lavar las tápenas y pepinillos y picar con el cuchillo.
6. Picar el pimiento morrón.
7. Lavar las alubias y poner en un bol, a continuación incorporar los pepinillos, las tápenas, el pimiento morrón la cebolla, el beicon, salpimentar y aliñar con el aceite de oliva y el vinagre, espolvorear con el perejil picado y por último, añadir las flores de brócoli ya cocinadas.

### OBSERVACIONES:

***Es una ensalada que debería estar preparada como mínimo 2 horas antes de consumir. Servir fría***



**Sabías que**

*En EEUU, primer país productor de brócoli del mundo, se consumen los brotes de brócoli como snack.*



# *CREMA de BRÓCOLI con huevo y aceite de trufa*

## INGREDIENTES:

1 kilogramo de brócoli, 500 gramos de patatas, 100 gramos de puerro, 1 decilitro de aceite de oliva, 25 gramos de mantequilla, 6 huevos, 6 cucharaditas de aceite de trufa, sal, pimienta blanca y costrones de pan frito







### ELABORACIÓN:

1. Pelar las patatas, lavar y cortar en rodajas.
2. Limpiar el puerro y cortar en rodajas.
3. Lavar el brócoli y separar las flores del tallo.
4. Cortar el tallo en trozos pequeños.
5. Cocer los huevos en un cazo partiendo de agua hirviendo durante 2 minutos. Enfriar.
6. Poner en un cazo la mantequilla, cuando esté caliente incorporar las patatas, el puerro y los tallos de brócoli. Dejar a fuego suave unos minutos. A continuación cubrir de agua y dejar cocer a fuego lento. Cuando la patata esté tierna incorporar las flores y cocer todo 5 minutos.
7. Poner todos los ingredientes en una thermomix. Añadir agua de la cocción y aceite de oliva. Batir como mínimo 5 minutos a la máxima potencia.
8. Cascar los huevos y separar la yema de la clara. Tienen que estar casi cocidos, pero la clara tiene que estar líquida.
9. Repartir las yemas en 6 platos soperos o tazas de consomé. Colocar a continuación los costrones de pan frito e incorporar la crema. Por último, pondremos el aceite de trufa.

### OBSERVACIONES:

*Dejad 6 flores de brócoli para decorar el plato.*

*Si no tenemos thermomix, se puede utilizar una batidora normal.*



**Sabías que**

*El brócoli es ideal en dietas de adelgazamiento ya que nutre y cuenta con muy pocas calorías.*



# *espaguetis con gambas al dente y FLORES de BRÓCOLI*



## INGREDIENTES:

500 gramos de espaguetis, 500 gramos de brócoli, 250 gramos de gambas peladas, 2 guindillas, 6 dientes de ajo, aceite de oliva, sal, albahaca y queso parmesano.



# ajillo



## ELABORACIÓN:

1. Pelar los ajos y cortar en láminas.
2. Cocer los espaguetis y reservar en caliente.
3. Poner en una sartén el aceite, los ajos y las guindillas. Cuando los ajos empiecen a dorarse incorporar las gambas y saltear a fuego fuerte durante 1 minuto.
4. Saltear las flores de brócoli durante 1 minuto una vez cocidas.
5. Emplatar los espaguetis calientes, dejando un hueco en el centro donde pondremos las gambas y las flores de brócoli.
6. Espolvorear con queso rallado y con albahaca cortada en juliana.

## OBSERVACIONES:

*Si utilizamos gambas sin pelar, antes de freír los ajos, saltearemos las cabezas y utilizaremos el aceite para hacer después las gambas.*



## Sabías que

Los niveles en sangre elevados del antioxidante alfa-caroteno, presente en el brócoli, se relacionan con un menor riesgo de muerte prematura.



# *Arroz con* **BRÓCOLI y BACALAO**



## **INGREDIENTES:**

500 gramos de arroz bomba de Calasparra, 1 kilogramo de brócoli, 1 pimiento rojo, 500 gramos de bacalao, 100 gramos de tomate frito, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, sal, perejil, pimentón, azafrán y colorante





### ELABORACIÓN:

1. Limpiar el brócoli y separar las flores de los tallos.
2. Pelar los ajos y cortar en láminas.
3. Lavar el pimiento y cortar en dados.
4. Poner en una olla 2 litros de agua con los tallos del brócoli y cocer durante unos 30 minutos.
5. En una cazuela de barro o paellera, poner aceite de oliva y cuando esté caliente dorar el pimiento y retirar. A continuación dorar ligeramente los ajos, añadir el pimentón, el tomate y antes de que se pueda quemar el pimentón incorporar el caldo de la cocción de los tallos de brocoli, aproximadamente 1,5 litros.
6. Cuando el caldo este hirviendo agregar el arroz, el colorante y el azafrán, a los diez minutos incorporar las flores del brocoli y el bacalao, sazonar y dejar otros diez minutos aproximadamente a fuego suave, antes de retirar del fuego añadir los pimientos y perejil picado.

### OBSERVACIONES:

***Podemos añadir unas espinacas en los últimos 5 minutos.***



**Sabías que**

*Una taza de brócoli contiene más vitamina C que una naranja.*







# *beneficios* *para TU SALUD*

El brócoli es la hortaliza que mayores beneficios aporta a tu salud porque posee numerosos **nutrientes esenciales en la dieta diaria**:

- Contiene gran cantidad de vitamina A, importante en la formación de los tejidos óseos y blandos que desempeña un papel importante en el desarrollo de una **buena visión**.
- **Cuida tu corazón**, lo previene de infartos.
- Es fuente de vitamina C, fundamental para mantener altas las defensas de nuestro organismo e **importante antioxidante**.
- Por su alto contenido en fibra, te ayuda a **reducir las tasas de colesterol** en sangre y es un excelente laxante.
- Su contenido en calcio, **protege tus huesos frente a la osteoporosis**.
- **Combate las úlceras estomacales y gastritis**, ayudando a eliminar la bacteria *Helicobacter Pylori*, gracias al **sulforafano**.
- **Previene malformaciones congénitas** durante la gestación por su aporte de ácido fólico
- Ayuda en la **prevención del cáncer** de mama, pulmón, próstata y de tumores relacionados con el tracto gastrointestinal (estómago, hígado, colon), por su alto nivel en fitonutrientes y antioxidantes.
- Su acción **diurética** es debida a su alto contenido en agua y potasio, así como a una baja presencia de sodio.
- Es ideal en **dietas de adelgazamiento** porque sólo cuenta con 33 kilocalorías por 100 gramos.



**Brócoli**

La Asociación para Promover el Consumo de Brócoli (+Brócoli) reúne a agricultores, investigadores, nutricionistas y todas aquellas entidades y personas interesadas en que sean conocidas las propiedades tan beneficiosas que tiene su consumo para nuestra salud.

Los miembros de la Asociación **+Brócoli**, una entidad sin ánimo de lucro que aúna la ilusión de los amantes del brócoli, tiene entre sus objetivos informar sobre los beneficios que para la salud conlleva el consumo racional del brócoli y divulgar la manera de cocinar el brócoli para que resulte nutritivo, a la vez que un auténtico placer para el paladar.

Te invitamos a conocer más sobre el brócoli en:

[www.masbrocoli.com](http://www.masbrocoli.com)



# *Agradecimientos*

Este recetario ha sido posible gracias a la colaboración de los alumnos de la Escuela de Hostelería del IES La Flota de Murcia y, en especial, al prestigioso cocinero Juan Antonio Pellicer.

Juventud y experiencia unidas son los ingredientes necesarios para lograr la combinación de una alimentación saludable con atractivos platos, para hacer que una hortaliza tan interesante como el brócoli sea, cada día más, un ingrediente habitual en nuestras mesas.

Únete a los adictos al brócoli. Deja tu receta en [www.masbrocoli.com](http://www.masbrocoli.com)

Edición: Asociación para Promover el Consumo de Brócoli

Recetas: Juan Antonio Pellicer

Diseño: Publicidad líquida

© 2011 Asociación +Brócoli - Prohibida la reproducción total o parcial de los textos y las imágenes de este recetario, así como la transmisión por cualquier medio sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright.



Av. Ronda de Levante, 1 Entlo.  
30008 Murcia  
Tel.: 968 271 779  
Fax: 968 200 098  
[masbrocoli@masbrocoli.com](mailto:masbrocoli@masbrocoli.com)

[www.masbrocoli.com](http://www.masbrocoli.com)