

Σκορδόψωμο με μπρόκολο, φασόλια και παρμεζάνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ

- 1 λεμόνι
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο μικρό, ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδου οι 2 ψιλοκομμένες η 1 ολόκληρη για τα ψωμάκια
- 1 μπρόκολο πλυμένο και κομμένο σε μικρά μπουκετάκια
- 4 φέτες χωριάτικου ψωμιού λεπτές ή 2 χοντρές φέτες
- 30 ml. ελαιόλαδο και λίγο για το ράντισμα
- Αλάτι κατά βούληση
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση
- 2/3 κ.σ φρέσκο δεντρολίβανο τριμμένο
- 1/3 κ.γ. σκόνη τσίλι
- 1 κονσέρβα άσπρα φασόλια (440γρ.)
- Χρόνος Προετοιμασίας
- Βαθμός Δυσκολίας

- Εύκολη
- Αριθμός ατόμων
- 4 άτομα

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το μπρόκολο με φρέσκο σπανάκι

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το δεντρολίβανο σε μέτρια φωτιά για περίπου 5 λεπτά.

Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο και το τσιλι και μαγειρεύουμε για 1 περίπου λεπτό. Προσθέτουμε το μπρόκολο και 1 φλιτζάνι νερό. Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 5 λεπτά.

Προσθέτουμε τα φασόλια και νερό εάν χρειάζεται και μαγειρεύουμε για άλλα 15 περίπου λεπτά, μέχρι να ψηθεί το μπρόκολο. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Ζεσταίνουμε τα ψωμάκια στην τοστιέρα και τρίβουμε σκόρδο από την μία τους πλευρά. Μοιράζουμε στα ψωμάκια το μίγμα φασολιών- μπρόκολου. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού και πασπαλίζουμε με παρμεζάνα.

Πηγή : [Cookbox.gr](https://www.cookbox.gr)