



Crema di Broccoli

Crema di Broccoli

Tutti i prodotti commestibili, che nascono spontaneamente dalla Terra, sono ricchi di proprietà e contengono raramente sostanze dannose per il nostro organismo. Lo studio della Natura associato all'arte culinaria è una continua e affascinante scoperta, capace di apportare numerosi benefici al nostro stile di vita.

Frutta e verdura sono in grado di provvedere al nostro fabbisogno alimentare giornaliero? La risposta è sì, ma è chiaro che per godere al massimo delle qualità di questi prodotti è necessario rivolgere attenzione durante la preparazione.

Ogni alimento ha caratteristiche differenti in base al proprio

gruppo di appartenenza e, di conseguenza, richiede un trattamento differente per prevenire la perdita delle sostanze nutritive. Per esempio, è risaputo che la maggior parte dei frutti andrebbero mangiati con la buccia, perché molte vitamine e antiossidanti sono contenuti in questa parte; o che scottare leggermente le verdure è meglio di una prolungata cottura.

Nella mia cucina l'ingrediente protagonista del giorno è il Broccolo: un ortaggio ricco di vitamine, fibre e sali minerali. Inoltre, è ricco di sulforafano, una sostanza con proprietà antitumorali, antinfiammatorie e antibatteriche.

Broccoli, limone e menta: siete pronti a trasformare questi ingredienti in una buonissima crema?

Ingredienti

- 500 g di Broccoli
- 2 spicchi di Aglio
- Foglie di Menta
- 1 Limone
- Olio evo
- Sale q.b.

Procedimento

1. Lavate i broccoli e bolliteli per 2 minuti, poi passateli sotto acqua fredda corrente (per mantenere proprietà e colore naturale)
2. Mondate e tagliate grossolanamente l'aglio.
3. Con l'aiuto di un mixer, frullate i broccoli con l'aglio e le foglie di menta tritate.
4. Aggiungete il succo di limone e l'olio a filo, frullando.
5. Aggiungete sale a piacere.
6. Servite come preferite.

Consigli:

- Usate la crema di broccoli come condimento per la pasta o accompagnata con delle fette di pane tostato.
- Io ci aggiungo un po' di peperoncino fresco e semi di girasole, alla fine.





Instagram

Blog Inglese

WebSite