



BIOSÜDTIROL



La contadina biologica Sissy presenta: Cavolo verza con mela.

Tempo di preparazione: 25 min

Difficoltà: Difficile

Ingredienti (per una padella di verza)

- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 4 spicchi d'aglio
- 230 g di acqua
- 360 g di verza, senza torsolo
- 1 mela Red Delicious = 150 g
- 30 g di burro di mandorle bianche
- 1 cucchiaio di fiocchi di lievito
- Sale
- Pepe nero macinato
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di timo essiccato

Preparazione

Pelare l'aglio e tagliarlo a strisce. Tagliare la verza a metà, rimuovere il torsolo e tagliarne metà a strisce sottili. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e soffriggere l'aglio per 30 secondi a fuoco medio (impostazione 4+ su 1-9). Aggiungere la



BIOSÜDTIROL

verza e soffriggere per 3 minuti. Aggiungere l'acqua, alzare il fuoco a 5+ e coprire con un coperchio. Far cuocere a fuoco lento per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere il timo, salare la verza e cuocere per altri 5 minuti. Nel frattempo, lavare la mela e tagliarla a fette sottili. Aggiungere le fette di mela alla verza e cuocere per altri 5 minuti o fino a quando le verdure non raggiungono la consistenza desiderata.

Aggiungere il burro di mandorle e mescolare. Se la padella è troppo asciutta, aggiungere 60 ml di acqua in modo che il burro di mandorle si amalgami bene. Far bollire di nuovo - il burro di mandorle si addenserà leggermente. Condire con i fiocchi di lievito e il pepe, aggiungere il prezzemolo.

Servire con patate arrosto e formaggio. Consiglio di utilizzare del Taleggio o del Gorgonzola.

Servire con un sorriso!

Il consiglio di Sissy

La verza è un fantastico ortaggio invernale, ricco di fibre e povero di calorie, quindi sazia e contribuisce alla salute intestinale. Io preferisco gustarla semplicemente cotta in padella, mescolata con patate arrosto e formaggio, polenta o anche da sola come cena leggera.