



**BIOSÜDTIROL**



## **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 cucchiaino 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 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.



## BIOSÜDTIROL

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.



### **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.

Servire con un sorriso!