



Legumi o verdure avanzati?

CIALICURDA



BROCCOLI

Lo sapevi che si può mangiare anche il tronco dei broccoli? Potrebbe non sembrare così attraente, ma in realtà è molto gustoso e altrettanto sano! Basta sbucciarlo e tagliarlo a pezzetti.



INGREDIENTI

- Verdure o legumi avanzati, ad esempio:
 - Broccoli
 - Catalogna
 - Rape
 - o altre verdure già cotte
- Olio
- Aglio
- Pane raffermo
- Un po' di acqua, sale e pepe
- Peperoncino (se ti piace piccante)

In una pentola mettete a riscaldare i legumi e le verdure avanzati (ad esempio: broccoli, rape o catalogna: queste verdure sono tipiche del sud, ma possono essere utilizzate anche altre tipologie disponibili in casa, prima che diventino avanzati).

In un'altra pentola mettete olio, aglio (e peperoncino se vi piace piccante). Poi aggiungete il pane raffermo avanzato, tagliato a pezzi e fate soffriggere.

Infine, aggiungete i legumi e le verdure riscaldati al pane e mescolate. Avrete così ottenuto "il miscuglio"! Il piatto è pronto e vi garantisco che con un bicchiere di vino farete fatica ad alzarvi dal tavolo!

Ricetta proposta da:

Anna Rita Ancora

Direzione Generale Politecnico di Milano

BUON APPETITO