



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista

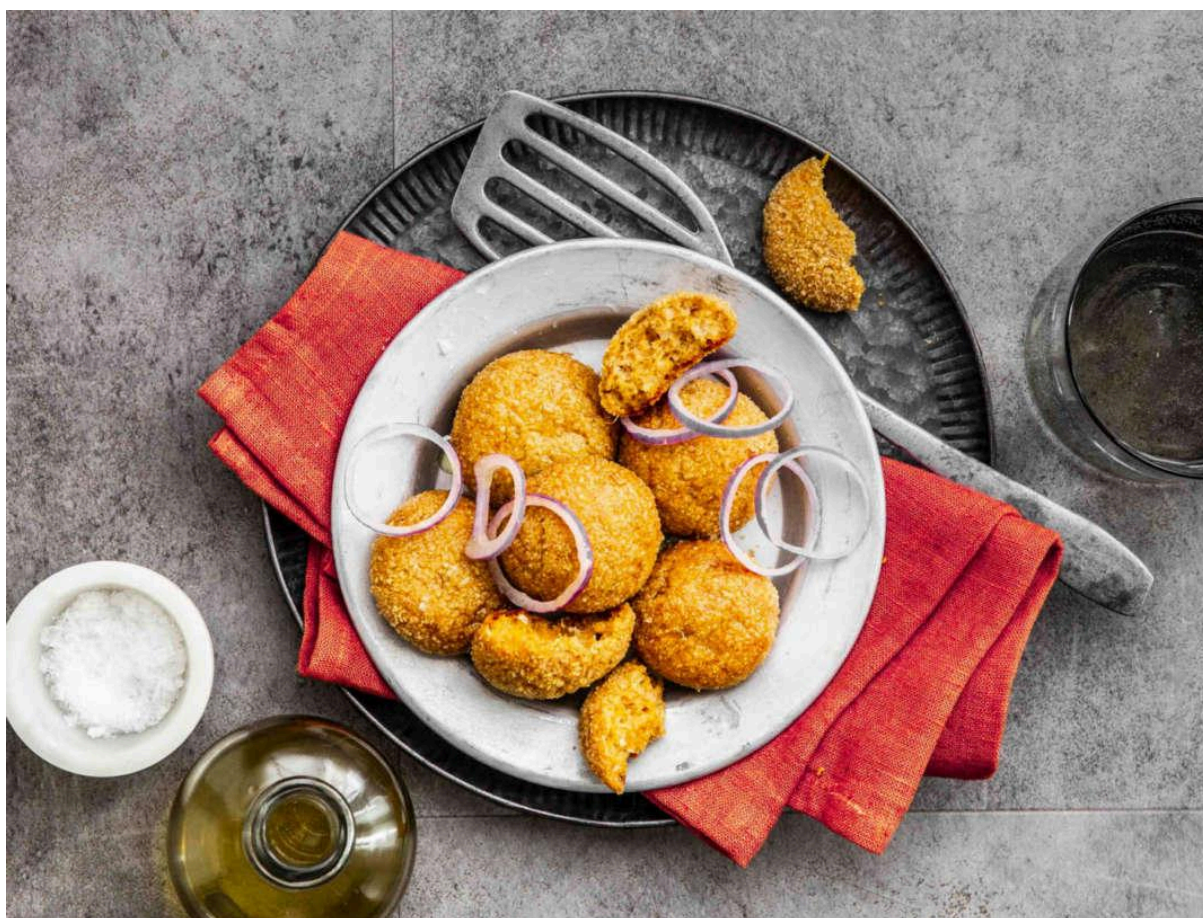


## CONTORNI DI VERDURE

**Di seguito trovi consigli su come cucinare verdure di ogni tipo:**

cavolfiore, carote, cavolo nero, zucchine, scarola, carciofi, asparagi, bietole, ravanelli, radicchio, zucca, invidia belga, cicoria, cime di rapa, barbabietola, cetriolo, fagiolini, agretti, broccoli, finocchi, melanzane, spiaci, cavolo cappuccio, sedano rapa, sedano.

Le seguenti ricette sono raccolte da [cookist](#) e [cucina naturale](#)





**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



**Ordine dei  
Biologi**

DELLA TOSCANA E DELL'UMBRIA

---



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# CAVOLFIORE

## **Cavolfiore affogato alla Siciliana**

600 g di cavolfiore

30 g di pinoli

50 g uvetta

3 filetti di acciughe

1 cipolla (piccola)

1 cucchiaio concentrato di pomodoro

50 ml di vino bianco

60 g olive nere

q.b.prezzemolo tritato

q.b.sale

q.b.pepe

q.b.olio extravergine d'oliva

1. Prendiamo il cavolfiore e sbollentiamolo.
2. Appena sarà pronto, scoliamolo e mettiamolo da parte. In un tegame ampio mettiamo a soffriggere la cipolla tagliandola in fettine sottili.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



3. Uniamo il sale e lasciamola stufare per qualche minuto. Uniamo poi dei filetti di acciughe e lasciamoli sciogliere delicatamente a fuoco lento. Serviranno ad insaporire meglio il piatto.
4. Uniamo le olive, il prezzemolo tritato, pepe, pinoli ed uvetta. Aggiungiamo anche un paio di cucchiaini di acqua calda ed il concentrato di pomodoro.
5. Lasciamo sciogliere delicatamente tutto. Appena il sughetto si sarà ritirato sfumiamo con il vino bianco.
6. Aggiungiamo il cavolfiore, aggiustiamo di sale e lasciamo insaporire per 5 – 10 minuti.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# CAROTE

## Carote alla scapece

1 spicchio Aglio

q.b. Peperoncino piccante

2 pizzichi Origano secco

2 cucchiari Aceto di vino bianco

3 cucchiari Olio extravergine d'oliva

q.b. Sale

Iniziate con il lavare sotto l'acqua corrente le carote, eliminando il ciuffo di foglie verdi in cima. Sistematele in una pentola alta colma di acqua fredda e salata (basta un pugno di sale grosso) e poi fate cuocere per circa mezz'ora, lessandole.

Una volta trascorsi questi minuti, scolatele e fatele intiepidire poi con l'aiuto di un coltello pelatele e tagliatele a rondelle di circa mezzo cm di altezza.

Nel frattempo in una larga padella fate imbiondire nell'olio evo lo spicchio d'aglio insieme a un pezzettino di peperoncino piccante (quanto peperoncino aggiungere dipende dal vostro gusto personale). Una volta fatto ciò, eliminateli e trasferite le carote, facendo rosolare qualche minuto a fiamma moderata, e aggiungendo l'aceto. Le carote a scapece saranno pronte quando tutto l'aceto sarà evaporato.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



---

Adesso che l'aceto è evaporato, togliete le carote dal fuoco e fate intiepidire; aggiungete l'origano e mescolate con delicatezza, poi lasciate riposare in frigo o a temperatura ambiente. Le carote a scapece vanno servite fredde.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# CAVOLO NERO

## Minestra di porri e cavolo nero

- 4 porri
- 200 g di cavolo nero
- Olio extra vergine di oliva q. b.
- 1 rametto di rosmarino
- Sale q. b.
- Acqua q. b.
- Peperoncino a piacere
- 4 fette di pane da tostare

Tagliate a rondelle i porri e rosolateli in una padella con un filo d'olio. Unite il cavolo nero tagliato a pezzetti e insaporite con il rosmarino, il sale e un pizzico di peperoncino, se lo desiderate. Aggiungete un po' alla volta l'acqua, regolandovi in base all'intensità che volete ottenere, e cuocete con il coperchio per circa venti minuti. Nel frattempo, tostate in forno le fette di pane. Una volta cotta la zuppa, frullatene tre quarti. Versate la vellutata così ottenuta nella zuppa, unite la verdura intera mescolate; aggiustate di sale e servite con le fette di pane tostato e un filo d'olio.



# ZUCCHINE

## **Crema di zucchini e sedano marinati con cipolle rosse**

2 Zucchini

1 gambo Sedano

1 Cipolla rossa

1 Limone

12 Semi di finocchio

Olio di oliva extra vergine

Sale

Coriandolo in grani

Mondate il sedano e affettatelo sottilmente, foglie comprese, poi in una ciotola conditelo con un cucchiaio d'olio, il succo di mezzo limone, una presa di sale e una macinata di coriandolo. Coprite e lasciate marinare al fresco per almeno un paio d'ore.

Tritate grossolanamente le zucchini, asciugatele con un canovaccio e insaporitele in una ciotola con un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e il succo del mezzo limone rimasto. Coprite e fatele marinare al fresco per un'ora.

Tagliate la cipolla a sottili fettine, quindi mescolatela a un cucchiaio d'olio, a un pizzico di sale e ai semi di finocchio pestati. Stendete le fettine in una teglia senza sovrapporle e infornatele a 180 °C per 5 minuti scarsi.





**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



Trasferite nel frullatore le zucchine e il sedano, comprese le loro marinature, poi frullate ricavando una crema densa e unendo poca acqua ghiacciata se fosse necessario per renderla più fluida. Distribuite la crema in 4 bicchieri trasparenti o in ciotoline, adagiatevi sopra le striscioline di cipolla in modo decorativo (noi le abbiamo legate formando dei fiocchi) e servite.



# SCAROLA

## Scarola imbottita

4 cespo Scarola

80 g Olive snocciolate

60 g Capperi

8 Filetti di acciuga sottolio

4 Pangrattato

2 Uvetta sultanina

2 spicchio Aglio

1 mazzetto Prezzemolo

Vino bianco, Olio, Sale, Pepe

Pulite bene la scarola, eliminate le foglie esterne, lasciate i cespi interi se piccoli oppure divideteli a metà. Fate sbollentare l'insalata per 2 minuti in abbondante acqua leggermente salata. Mettetela poi a scolare in uno scolapasta, finché non avrà perso l'acqua assorbita durante la cottura. Tritate finemente l'aglio insieme al prezzemolo e in una padella piuttosto larga fateli brevemente soffriggere con 3 cucchiari d'olio. Unite i filetti di acciuga, lasciandoli sciogliere del tutto, quindi aggiungete le olive tritate grossolanamente, i capperi dissalati e l'uvetta ammollata. Alla fine cospargete il pangrattato e lasciate insaporire per qualche minuto. Aprite delicatamente i cespi di scarola (o i mezzi cespi) e farciteli con il ripieno alle acciughe. Ripiegate le foglie su se stesse formando una specie di pacchettino (se necessario, potete legare le estremità con dello spago da cucina



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



---

per evitare che la farcia fuoriesca durante la cottura). Scaldate 2 cucchiaini d'olio in un tegame dai bordi alti, adagiatevi delicatamente la scarola e rosolatela per qualche minuto. Bagnate con una spruzzata di vino bianco, lasciate evaporare e abbassate la fiamma. Mettete il coperchio e proseguite la cottura per circa 10 minuti, girando i cespi una volta sola e aggiungendo, se serve, poca acqua. Distribuite la scarola nei piatti, eliminate l'eventuale spago da cucina, irrorate con un filo d'olio e servite.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# CARCIOFI

## Carciofi al forno

5 carciofi

sale, pepe, olio extravergine di oliva

Capperi

1 Cipolla

Ruola (*facoltativa*)

Pulite i carciofi ricavando i cuori. Sfogliate eliminando le foglie coriacee. Con un pelapatate, pelate i gambi e tagliate la parte più dura. Dividete i carciofi in due metà e subito irrorate con il succo di limone.

Ora rimuovete la barba con un cucchiaino, irrorate ancora con il limone e infine con una forbice tagliate (se ci sono) le punte interne dure e taglienti. Condite tutti i carciofi così mondati con olio e sale, senza lesinare di olio extravergine. Disponeteli in una pirofila e aggiungete 10 cucchiai di acqua alla base. Infornate a 180° per 15 minuti a "faccia in giù", e per altri 15 con il taglio verso l'alto. Mentre i carciofi cuociono in forno, preparate un trito in salsa mescolando olio extravergine, capperi (tritati se grandi o interi se piccoli), un cipollotto tritato, due pizzichi di sale e uno di pepe. Sfornate e servite i carciofi su un letto di ruola, farcendoli con la salsa.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



**Ordine dei  
Biologi**

DELLA TOSCANA E DELL'UMBRIA

---



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# ASPARAGI

## Vellutata di asparagi

1 mazzo asparagi

1 Patata

1 Cipolla *bianca*, meglio *cipollotto*

700 ml Acqua

Basilico

Portate a bollore l'acqua e salate. Lavate gli asparagi, poi separate i gambi con un coltello: non buttateli ma conservateli per la ricetta che leggete nelle note. Affettate gli asparagi a piccole rondelle tenendo da parte le punte. Tritate il cipollotto e unite le verdure (tranne le punte degli asparagi) in una casseruola con un filo d'olio. Soffriggete 5 minuti a fuoco moderato. Nel frattempo tagliate la patata a cubotti e unite con le altre verdure. Rosolate per altri due minuti.

Coprite con acqua bollente salata e lasciate cuocere per 20 minuti. Aggiungete le punte di asparagi e finite la cottura (altri 5 minuti).

Trasferite la zuppa in una zuppiera. Prima di frullare con il minipimer, prelevate il brodo lasciandolo giusto a filo delle verdure, e prelevate qualche gambo di asparago. Ora frullate per ottenere una crema: se fosse troppo densa aggiungete il brodo.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



**Ordine dei Biologi**

DELLA TOSCANA E DELL'UMBRIA





**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# BIETOLE

## Coste croccanti al forno

1 mazzo di Coste

qb Pangrattato

Mondate le coste separandole dalle foglie ma non del tutto (i piccoli lembi di bietole attaccati alle coste diventeranno sfoglie croccanti in forno).

Per la versione vegana, ungetele molto bene in tutte le loro parti e passatele nel pangrattato.

Disponetele in una teglia e salate con sale fino. 20 minuti a 190°, nella parte alta del forno, e avrete bastoncini croccantissimi di coste, teneri all'interno.





**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# RAVANELLI

## Ravanelli arrosto al timo fresco

600g ravanelli

1 spicchio Aglio

Timo

olio d'oliva extravergine

Sale

pepe

Mondate i ravanelli e divideteli a metà per il lungo, sistemandoli man mano in una ciotola.

Conditeli con 2 cucchiaini d'olio, sale, pepe, lo spicchio d'aglio schiacciato e una generosa spolverata di timo. Mescolate bene e lasciateli insaporire per una decina di minuti.

Eliminate l'aglio, poi sistemate i ravanelli, con il lato tagliato verso il basso, in una teglia foderata con carta da forno. Infornateli a 200 °C per circa 20 minuti, fino a doratura, mescolandoli a metà cottura.

Aggiungete, poco prima di servirli, altre foglioline di timo e una spolverata di pepe. Sono ottimi sia tiepidi che freddi.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# RADICCHIO

## **Insalata radicchio, cavolfiore e noci**

1 cespo di radicchio

50g di Cavolfiore

10 Noci

Parmigiano

olio, sale, limone, aceto balsamico

Mondate radicchio e affettatelo a striscioline; riducete il cavolfiore a cimette e affettatele sottilmente.

Riunite radicchio, cavolfiore crudo, noci e scaglie di parmigiano in un'insalatiera. Condite con olio, sale, limone e aceto balsamico. Se volete un'insalata ancora più gustosa marinare a parte il cavolfiore con olio sale e limone, poi unitelo al resto e condite senza il limone.



# ZUCCA

## Curry di zucca

1 cipolla piccola

2 spicchi d'aglio

1 punta di peperoncino

1 cc di zenzero

1 cc di coriandolo in polvere

1 cc di curcuma

1 cc di cumino

1 cc di curry

1/2 cc di cannella

1/2 cc di pepe (io bianco e nero)

1 pizzico di noce moscata

2 bacche di cardamomo (solo i semi)

1/2 cc di sale

2 CC di olio

1 zucca Hokkaido

1 confezione piccola di latte di cocco

200 ml acqua bollente

Frullare assieme aglio e cipolla fino ad ottenere un trito abbastanza fine. Unire le spezie e frullare ancora.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



Scaldare 2 cucchiai di olio in una padella di alluminio, e quando è ben caldo ho farrosolare la pasta di odori e spezie fino quasi a sbruciacchiarla. Aggiungere la zucca tagliata a cubotti piuttosto grossi e mescolare. Unire il latte di cocco e l'acqua bollente, coprire e lasciare tutto sul fuoco basso per una ventina di minuti.

A fine cottura si hanno due possibilità: se si ha della purea di zucca avanzata, si può unire quella. Sennò si ruba qualche cubotto dalla pentola, si frulla con un goccio d'acqua e si ributta dentro. In entrambi i casi si regalerà un po' di corpo in più alla salsa.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# INDIVIA BELGA

## Indivia belga con arancia

4 cespi di 4 parti

Olio di oliva

Prezzemolo tritato

Buccia di arancia o di limone

1 Arancia

Pepe

Sale

Tagliate per il lungo in 4 parti dei cespi di indivia belga ben lavati e grigliateli velocemente su una piastra calda senza farli bruciare, trasferiteli subito in una terrina e conditeli con dell'olio d'oliva mescolato con prezzemolo tritato, un poco di buccia di arancia o limone grattugiata, pepe macinato al momento e un pizzico di sale, lasciate marinare per una ventina di minuti. Unite successivamente delle arance pelate a vivo tagliate in mezze fettine.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# CICORIA

## Cicoria stufata

600 gr di cicoria

2 spicchi d'aglio

5 pomodorini secchi

3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva

1 pizzico di peperoncino secco

sale

Lavate accuratamente le foglie di cicoria e riducetele in pezzi più corti. Sbollentate la cicoria in acqua per almeno una decina di minuti fino a quando non sarà tenera. Scolatela e lasciatela raffreddare. Spelate gli spicchi d'aglio e tritate i pomodorini secchi.

Scaldare l'olio in un tegame assieme all'aglio, al peperoncino. Versate la **cicoria**, i pomodorini secchi e regolate di sale. Cuocete il tutto per almeno una decina di minuti. Servite la cicoria stufata ben calda.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# CIME DI RAPA

## **Cime di rapa con funghi**

Cime di rapa 1 kg

Aglione 1 spicchio

Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio

Pomodori ramati 2

Funghi 400 g

Sale q.b.

Iniziate la preparazione del piatto pulendo bene le cime di rapa e avendo cura soprattutto di eliminare i gambi duri, quindi lavatele e scolatele ma non troppo.

In un capiente tegame mettete l'olio, le cime di rapa, l'aglio a fette, i pomodori, il sale e unite circa due bicchieri d'acqua, mescolando.

Aggiungete anche i funghi e cuocete a tegame coperto e a fuoco moderato, eventualmente aggiungendo un po' d'acqua se vedete che si è consumata durante la cottura.

Una volta che lo stufato di cime di rapa è sufficientemente morbido e l'acqua ormai quasi del tutto evaporata, servite in tavola tiepido o caldo.



# PEPERONI

## **Marinata ai tre peperoni con olive al forno**

- 1 Peperone, giallo
- 1 Peperone, rosso
- 1 Peperone, verde
- 1 gambo Sedano
- 10 Olive nere
- 2 spicchio Aglio
- 1 Scorza di limone grattugiata
- 1 cucchiaio Basilico
- 1 cucchiaio Prezzemolo tritato
- 6 cucchiaio Olio di oliva extra vergine
- Sale
- Menta

Arrostite i peperoni interi al forno a 180 °C per circa 20 minuti. Quindi sistemateli a raffreddare in un sacchetto per alimenti o in un contenitore chiuso: in questo modo li spellerete più facilmente.

Riducete la polpa dei peperoni in listarelle molto sottili, poi in una terrina mescolateli alle olive tritate, all'aglio tritato, alla scorza di limone, al basilico e al prezzemolo, all'olio e a un po' di sale. Coprite e lasciate in fresco per almeno un'ora prima di servire. Se vi avanzano, potete conservare i peperoni marinati in frigorifero per qualche giorno.

Decorate la marinata, rendendola più profumata, aggiungendo qualche foglia di menta fresca oppure qualche stelo di erba cipollina come nella foto.





# POMODORI

## **Pomodori farciti con melanzane alla salsa di peperoni**

4 Pomodori

2 Peperoni, gialli

2 Cipolle bianche

1 Melanzana

20g Pinoli

Basilico

Sale

Adagiate i peperoni interi in una teglia e infornateli a 190 °C per 15 minuti circa, fino a quando non avranno preso un bel colore bruno uniforme.

Incidete i pomodori con un segno a croce dalla parte del picciolo e scottateli in acqua bollente per mezzo minuto. Scolateli e, una volta intiepiditi, pelateli, tagliate la calotta superiore e delicatamente svuotateli dalla polpa. Quindi posateli capovolti su un vassoio.

Tritate le cipolle e mettetele a rosolare per 10 minuti abbondanti con 4 cucchiai d'olio; aggiungete la melanzana tagliata a dadini, salate, coprite e cuocete a calore medio-basso per 15 minuti, mescolando spesso. Tostate, nel frattempo, i pinoli in un padellino per 5 minuti a calore basso, muovendoli spesso per non farli bruciare. Sfogliate e spezzettate finemente il basilico. Infine insaporite i dadini di melanzana con il basilico e i pinoli.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



Togliete i peperoni dal forno, chiudeteli per 15 minuti in un sacchetto per alimenti per facilitare l'eliminazione della pelle, togliete anche picciolo e semi e, se necessario, sciacquateli rapidamente. Frullate finemente i peperoni insieme a poco olio e a un pizzico di sale. Stendete la salsa ottenuta sul fondo di 4 piatti piani.

Farcite i pomodori con i dadini trifolati e sistemategli al centro dei piatti. Volendo, possono essere posti capovolti, per rendere più semplice, poi, il taglio. Decorate con un po' della buccia della melanzana tagliata a julienne e servite. Per un risultato più cremoso e delicato sbucciate la melanzana prima di tagliarla a dadini e rosolarla. L'assenza della buccia rende più morbido e dolce il ripieno.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# BARBABIETOLA

## Carpaccio di barbabietola con rucola

4 barbabietole

1 mazzetto Rucola

1 Limone

olio d'oliva extravergine

Sale

pepe

Accendete il forno a 200° C.

Mondate le barbabietole dal ciuffo di foglie, se presente (potete usarle per un'altra ricetta, come quella a pag. 40) e spazzolatele delicatamente per eliminare i residui di terra senza rovinare la buccia. Una volta lavate e asciugate, mettetele in una teglia ricoperta con carta da forno, conditele con un filo d'olio e spolveratele con sale e pepe. Infornatele per circa 40 minuti voltandole a metà cottura (i tempi possono variare a seconda della dimensione delle rape); saranno pronte quando uno stuzzicadenti le attraverserà senza resistenza. Sfornatele e lasciatele raffreddare completamente.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



---

Eliminate la buccia e poi affettate le barbabietole molto sottilmente usando una mandolina o un coltello ben affilato, sistemandole via via in un piatto da portata. Aggiungete la rucola e condite il tutto con un filo d'olio, una spruzzata di succo del limone, sale e pepe.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# CETRIOLO

## Spaghetti di cetriolo con pomodori, basilico e olive



1,5kg cetrioli

400g Pomodorini

60g olive greche snocciolate

1 cucchiaio erba cipollina tritata

10 foglie Basilico

1 pezzetto peperoncino fresco

2 cucchiai olio d'oliva extravergine

2 cucchiai Aceto di mele

Sale

pepe

Origano

Pelate i cetrioli, oppure lasciate la buccia se non è particolarmente spessa, quindi riduceteli in spaghetti con l'apposito attrezzo. In mancanza di quest'ultimo, con un



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



pelapatate divideteli prima in tanti nastri sottili e poi in tagliatelle (in questo caso, scartate la parte più acquosa con i semi).

Condite i cetrioli con l'aceto e una presa di sale, mescolateli bene e lasciateli marinare in frigorifero per almeno 20 minuti. Tagliate i pomodorini in tocchetti, quindi tritate con un coltello il basilico e il peperoncino, regolando la quantità a seconda del gusto personale. Insaporite i pomodori con il trito di basilico e peperoncino, l'erba cipollina e le olive sminuzzate, sale, pepe e origano. Scolate gli spaghetti (o le tagliatelle) di cetriolo e strizzateli delicatamente. In una insalatiera mescolateli all'olio e al condimento preparato e serviteli subito.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# FAGIOLINI

## **Insalata di fagiolini, pomodorini e anacardi**

300g Fagiolini

15 Pomodorini

15 Anacardi tostiti

insalata spinacino

Semi di sesamo

Sale

olio extravergine di oliva

aceto balsamico denso

Spuntate i fagiolini e lavateli in acqua e bicarbonato. Lessateli in acqua bollente salata per 20 minuti: i fagiolini rimangono verdi senza necessariamente buttarli in acqua e ghiaccio a due condizioni: se sono cotti perfettamente al dente (non di più) e se sono di stagione. Un fagiolino non di stagione tende ad essere più duro e a necessitare di una cottura prolungata.

Mentre i fagiolini cuociono tagliate i pomodorini e tostate gli anacardi. Scolate i fagiolini, unite con pomodori, anacardi, insalata spinacino e condite con sale, olio extravergine di oliva e aceto balsamico. Servite con i semi di sesamo.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# AGRETTI

## **Barba di frate in marinata agrumata con carote**

1 arancia,

80 g di olive nere morbide,

400 g di barba di frate (agretti),

2 carote medie,

½ spicchio d'aglio,

origano,

pepe,

olio extravergine d'oliva,

sale

Lavare e asciugare l'arancia, grattugiare un poco della buccia e spremere il succo, snocciolare le olive e tritarle finemente mettendole in una ciotola. Aggiungere il succo e la buccia dell'arancia, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 3-4 cucchiari di olio mescolando a lungo il tutto.

Lavare con cura la barba di frate, scottarla in abbondante acqua salata bollente per 2-3 minuti o a vapore per 5 minuti, trasferirla in una ciotola colma di acqua fredda e dopo 5 minuti scolarla asciugandola parzialmente con un panno pulito. Condirla con la salsina aromatica, coprirla e lasciarla marinare per 3-4 ore mescolandola ogni 30 minuti.





**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



Nel frattempo sbucciare l'aglio e spremerlo in una ciotolina mescolandolo con 2 cucchiari di olio, pulire le carote, tagliarle a julienne e condirle con questo olio profumato.

Mettere le carote al centro dei piatti e circondarle con gli agretti marinati, decorare con mezze fettine di arancia e cospargere il tutto con dell'origano profumato.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# BROCCOLI

## Vellutata di broccoli con scalogno e finocchi al cumino e zenzero

1.3kg Broccolo a testa crudo

500g Finocchi

1 Scalogno

1cucchiaino Zenzero

0.5cucchiaino Cumino

Olio

Sale

Dividete i broccoli in cimette, pelate il gambo centrale e tagliatelo a pezzetti.

Portate a ebollizione in una pentola capiente 900 ml d'acqua, salate e unite i broccoli. Mettete il coperchio e cuocete per 3 minuti. Passato questo tempo, levate la pentola dal fuoco e mettetela da parte, senza scoprirla.

Mondate i finocchi dalle foglie più dure (potrete usarle per un brodo) e tagliate il resto a fettine sottili. Affettate molto finemente anche lo scalogno.

Scaldare appena 3 cucchiai d'olio in una padella, poi aggiungete lo zenzero, il cumino e lo zucchero. Dopo 30 secondi unite lo scalogno, i finocchi affettati e salate. Fate cuocere per 5 minuti.

Frullate, nel frattempo, i broccoli fino a ottenere una crema liscia. Distribuite la vellutata in 4 fondine e completate ogni porzione con gli ortaggi saltati. Servite la vellutata ben calda.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# FINOCCHI

## **Finocchi brasati alla mediterranea**

2 finocchi

1 Cipolla rossa

1 spicchio Aglio

3 cucchiai triplo concentrato di pomodoro

2 cucchiai olive nere denocciolate

2 cucchiai Capperi

1 cucchiaino Semi di finocchio

Timo

olio d'oliva extravergine

Sale

pepe

Pulite i finocchi, tagliateli per il lungo prima a metà e poi ogni parte in circa 5 spicchi. Affettate finemente la cipolla e mettetela a rosolare in una casseruola grande abbastanza (dovrà contenere tutti i finocchi in un solo strato), 2 cucchiaini d'olio e i semi di finocchio. A questo punto scolate la cipolla sistemandola in una coppetta e unite alla pentola uno-due cucchiaini d'olio.

Sistamate i finocchi nel tegame e fateli rosolare a fiamma vivace da un lato finché saranno leggermente dorati, poi voltateli e rosolateli anche da questa parte. E' il momento di aggiungere la cipolla precedentemente stufata, lo spicchio d'aglio tritato molto finemente, il concentrato di pomodoro e circa un bicchiere d'acqua. Insaporire con 2-3 rametti di timo, salate, pepate, coprite con un



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



coperchio e cuocete a fuoco moderato per circa 20 minuti, girando ogni tanto i finocchi. A un minuto dal termine della cottura, unite le olive e i capperi ben dissalati. Lasciate insaporire per circa 5 minuti a fuoco spento.

Preparate il cuscus facendolo ammolare in pari quantità di acqua bollente leggermente salata. Unite un filo d'olio e fatelo riposare coperto da un foglio di pellicola da cucina per 7 minuti o finché i grani risulteranno gonfi e morbidi. Sgranatelo e sistematelo sul fondo dei piatti prima di adagiarvi i finocchi con il loro intingolo. Decorate, se volete, con rametti di timo e portate in tavola.



# MELANZANE

## Melanzane farcite con pinoli e menta

2 Melanzane

2 Pomodori

2 Peperoni, gialli

2 Zucchine

50g Pinoli

1 spicchio Aglio

1 mazzetto Menta

Olio, Sale

Pulite i peperoni e le zucchine e tagliateli a dadini. Conditeli con 4 cucchiaini d'olio, poco sale e l'aglio tritato, quindi versateli in una padella dal fondo pesante e rosolateli per 5 minuti.

Lavate bene, nel frattempo, le melanzane, asciugatele e dividetele a metà per il lungo. Con un coltello svuotatele della polpa più interna, ricavando delle forme a barchetta. Riducete poi la polpa in pezzetti e aggiungetela alle verdure, continuando la cottura per altri 5 minuti abbondanti. Alla fine levate dal fuoco e lasciate intiepidire.

Sfogliate e sminuzzate la menta e tagliate a dadini i pomodori. Mescolate gli ortaggi tritati con i pinoli, la menta e i pomodori e riempite con questa farcia le barchette di melanzane leggermente salate all'interno.

Adagiate le melanzane in una pirofila ricoperta con carta da forno e cuocetele in forno caldo a 180 °C per 30-35 minuti. Potete servirle sia calde che fredde, insieme a pane tostato e pomodori freschi.



# SPINACI

## Crema di broccoli e spinaci al latte di cocco

### Ingredienti

- 1 cucchaio olio d'oliva extravergine
- 1 kg Broccoli
- 1 Porro
- 80 g Spinaci
- 400 ml Latte di cocco
- Sale
- pepe
- 2 cucchiari Arachidi, tostate al naturale

### Istruzioni

1. Mondate i broccoli e riduceteli a cimette. Tenetene da parte circa 150 g per la guarnizione. Dividete a pezzetti gli altri e uniteli al porro affettato e ben lavato e lo spicchio d'aglio schiacciato in un tegame dai bordi alti insieme all'olio. Fate cuocere, mescolando, per circa 5 minuti, poi unite gli spinaci ben lavati (tenetene da parte una manciata).
2. Aggiungete circa 700 ml di acqua e portate a bollire. Regolate di sale e pepe, poi abbassate la fiamma e fate sobollire per 10-12 minuti o finché i broccoli non saranno teneri. Unite il latte di cocco (conservate qualche cucchiario per la decorazione finale) e proseguite la cottura per qualche minuto.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



3. Frullate la zuppa con un mixer ad immersione finché non sarà liscia e cremosa. Assaggiate per regolare di sale e pepe. Rimettete sul fuoco e unite gli spinaci tenuti da parte e le cimette di broccolo dopo averle sbollentate in acqua bollente per un paio di minuti. Fate cuocere fino a quando le foglie di spinaci non si saranno appassite.
4. Spegnete e dividete in 4 fondine. Aggiungete una spolverata di peperoncino (a piacere) e pepe, qualche goccia di latte di cocco e le arachidi tostate. Servite subito.



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# CAVOLO CAPPUCCIO

## Insalata di cavolo cappuccio e broccoli

Per l'insalata:

- 2 Broccoletti cotti
- 300 g Cavolo cappuccio bianco
- 2 Mele fresche - renette
- 2 Scalogni
- 6 Noci

Per condire:

- 150 g Yogurt greco
- 2 cucchiaino Senape
- 2 cucchiaino Limoni, succo
- Sale

## Istruzioni

1. Sbucciate le barbabietole, tagliatele a fette spesse e poi a cubetti. Affettate finemente il cuore del cavolo cappuccio, sbucciate le mele, riducetele a fettine non troppo sottili e affettate gli scalogni. Schiacciate le noci e spezzettate i gherigli. Riunite tutti questi ingredienti in una terrina.
2. Preparate la salsa: emulsionate con una forchetta lo yogurt greco, la senape, il succo di limone e una presa di sale, poi versate la salsina sull'insalata di barbabietole, mescolate con cura, lasciate riposare una decina di minuti e poi servite.





# SEDANO RAPA

## Schiacciatine di zucca e sedano rapa

### Ingredienti

- 400 g Sedano rapa
- 450 g zucche
- 1 spicchio Aglio
- 8 foglia Salvia
- 1 cucchiaino Semi di papavero
- Olio di oliva extra vergine
- Sale

### Istruzioni

1. Sbucciare il sedano rapa, tagliarlo a cubetti e cuocerlo a vapore o lessarlo per 15 minuti circa fino a renderlo molto morbido, scolarlo su un vassoio e lasciarlo completamente raffreddare
2. Pulire la zucca dalla buccia e dai filamenti esterni, tagliarla a dadini, sbucciare l'aglio e tritarlo, metterlo in una padella insieme alle foglie di salvia pulite e spezzettate e 3-4 cucchiaini di olio, rosolarlo velocemente e aggiungere la zucca, salare e cuocere per 10 minuti circa a calore medio
3. Raffreddare anche la zucca e in una ciotola unirla al sedano rapa, schiacciare il tutto con una forchetta fino a ottenere una massa omogenea di colore.
4. Bagnandosi le mani con poca acqua formare prima delle palline, poi schiacciarle e disporle su una teglia rivestita con carta da forno, cospargere sopra i semi di papavero e gratinare in forno caldo a 180 gradi per 10 minuti circa



**Dr.ssa Alessandra Grifoni**  
Biologa Nutrizionista



# SEDANO

## Pesto di sedano e nocciole

- 1 tazza Foglie di sedano
- 50 g Nocciole tritate
- 1 Limoni, succo
- 1 pizzico Sale
- Olio di oliva extra vergine

## Istruzioni

1. Lavate e asciugate 1 grande tazza di foglie interne di sedano. Tagliuzzatele grossolanamente. Frullatele finemente insieme a 50 g di nocciole tostate, il succo di 1 limone, 1 pizzico di sale e l'olio sufficiente per ottenere una salsina fluida.