

PIÙ DI 60 RICETTE ETICHE E ANCHE VEGANE

MENSILE #59 GENNAIO 2016

# Vegetariani

in cucina



## Involtini di patate in foglie di verza



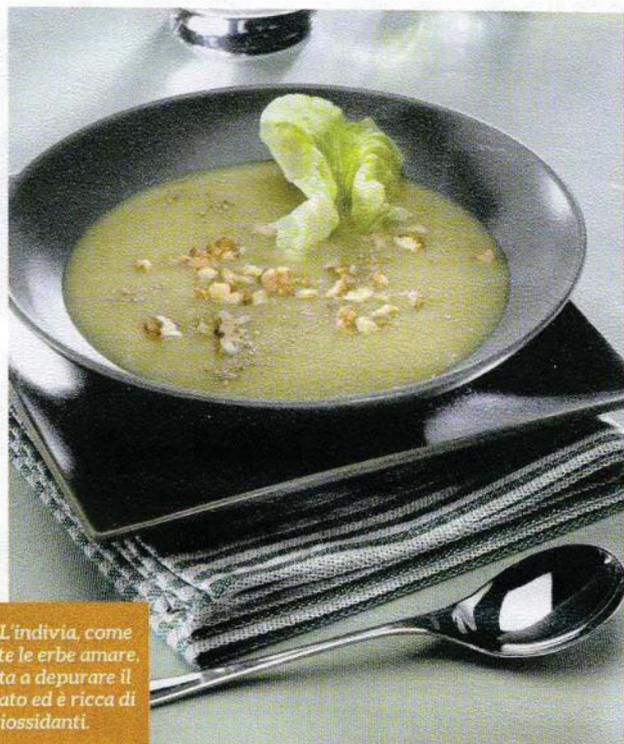
ARRO E ZAFFERANO

TABOULÉ ALLA MENTA

NIDI PICCANTI

CROCCHETTE DI TOFU





L'indivia, come tutte le erbe amare, aiuta a depurare il fegato ed è ricca di antiossidanti.

Primi



4 persone



60 minuti



SEMPLICE

#### INGREDIENTI

- 4 cespi di indivia •
- 2 cuori di lattuga •
- 2 patate •
- 1 l di brodo vegetale •
- 1 limone •
- 50 g di noci •
- noce moscata •
- olio evo •
- sale e pepe •



## CREMA DI INDIVIA lattuga e noci

Riscaldare il brodo e **tenetelo in caldo a fiamma bassa**. Mondare i cespi di indivia, e controllare che i cespi siano ben chiusi e le foglie chiare. Sciacquateli velocemente sotto un getto d'acqua fredda, senza lasciarli a bagno, quindi asciugarli e affettarli sottilmente, ponendoli poi in una ciotola con il succo filtrato di mezzo limone. Ripetete la stessa operazione per i cuori di lattuga. Pelate le patate, lavatele e tagliatele a dadini. **In una grande casseruola riscaldate l'olio,**

aggiungete l'indivia e i cuori di lattuga; **lasciate insaporire per qualche minuto con un pizzico di sale e coprite con tre quarti di brodo caldo**. In ultimo, aggiungete le patate a dadini. Portate a bollore, poi **cuocete per 20 minuti con il coperchio**. Con il minipimer riducete le verdure in crema. Insaporite con una grattata di noce moscata e versate la crema in quattro fondine, aggiungete le noci sbriciolate grossolanamente e servitela leggermente tiepida.

### L'indivia

L'indivia è un alleato del gusto light: molto digeribile, poco calorica, ricca di fibre, di minerali e oligo elementi. Per mantenerne il colore bianco è sufficiente aggiungere qualche goccia di limone all'inizio della cottura.

