

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti per sei persone

- 500 g mix tre cereali
- 1 lt brodo vegetale
- 500 g broccoletti
- 100 g ricotta fresca
- 80 g bagoss
- 50 g cipolla
- 40 g olio extra vergine d'oliva "d.o.p. laghi lombardi"
- ½ dl vino bianco aromatico
- Salvia

Procedimento

Pulire e mondare broccoletti a piccoli ciuffetti, poi cuocerli a vapore lasciandoli piuttosto croccanti. Tritare la cipolla finemente, quindi farla rosolare in una casseruola con poco olio extravergine di oliva. Unire i cereali e tostare per pochi minuti, sfumare il vino bianco quindi portare a cottura aggiungendo brodo vegetale. Al termine della cottura (circa quindici minuti) unire i broccoli. Togliere dal fuoco e mantecare con la ricotta e il bagoss grattugiato. Servire nei piatti con un trito di salvia fresca.

ZUPPA DI MONOCOCO CON PROSCIUTTO CRUDO E VERZA



Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Ingredienti per quattro persone

- 120 g di grano di monococco
- 1 carota
- 1 gamba di sedano
- 2 scalogni
- 1 piccolo porro
- ½ cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 2 foglie d'alloro, rosmarino, timo
- 2 grandi foglie di verza (o spinaci) al vapore a julienne
- 2 fette di prosciutto a julienne
- 1 lt brodo vegetale
- sale, pepe q.b.

Procedimento

In una casseruola unire l'aglio e le verdure tritate tranne la verza. Lasciate appassire delicatamente per 7/8 minuti con poco di brodo vegetale. Quindi unite il grano ed il brodo vegetale in quantità doppia al volume degli alimenti. Fate bollire per 1 ora aggiungendo le erbe aromatiche. Salate e pepate. Quando la zuppa sarà cotta, frullatela grossolanamente e regolate la densità con il brodo vegetale. Versate la zuppa nei piatti ed al centro mettete la verza e lo speck tagliato sottilmente a julienne.

■ **Il punto di vista DELLA DIETISTA:** L'orzo si distingue dagli altri cereali per il notevole contenuto di fibre solubili. Insieme all'avena è il cereale con il più basso indice glicemico. Inoltre riduce l'assorbimento di colesterolo alimentare. **Broccoletti, cavoli, cavolfiore e verza**, appartengono tutti alla famiglia delle crucifere, vantano proprietà antitumorali. Gli studi mostrano protezione soprattutto contro i tumori dello stomaco, del colon, della laringe, del polmone e della mammella se consumati più volte la settimana.