

Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

Le ricette

Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta



Ingredienti per 4 persone

- 320 gr di sedani (pasta)
- 150 gr di cimette di cavolfiore
- 150 gr di cimette di broccoletti
- 50 gr di ricotta di vacca
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 1 bustina di zafferano
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperone verde
- 1 mazzetto di erbe aromatiche miste
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Mondate e lavate le cimette di cavolfiore e i broccoletti e cuoceteli a vapore. Mondate il peperone dai semi e dalle coste bianche interne, frullatelo con lo spicchio d'aglio e l'olio. Cuocete la pasta in acqua salata a cui avrete aggiunto lo zafferano. In un tegame mettete 2 cucchiaini d'olio, versate la crema di peperone, aggiungete le cimette di cavolfiore, i broccoletti, le erbe aromatiche lavate e tritate, e mescolate delicatamente. Salate, pepate e cuocete per 5 minuti a fuoco basso. Mantecate la pasta con il sugo e la ricotta per 2 minuti, quindi servite.

Segreteria: Tel. 041-5801357

www.antoniorsano.it

mail: studio@antoniorsano.it