Tre mini-ricette con la curcuma e il pepe

Sane e facili da preparare

Potenziate il vostro sistema immunitario con la perfetta combinazione alimentare tra curcuma e pepe in grani.

Dalla colazione alla cena: trascorrete una giornata con la **curcuma** protagonista del nostro menu per beneficiare delle sue proprietà antinfiammatorie e antineoplastiche grazie alla curcumina, il pigmento responsabile del suo bel colore giallo!

Alcune ricerche scientifiche hanno evidenziato che per essere ben assorbita dal nostro organismo la curcuma va **consumata insieme al pepe nero** per la presenza di piperina.

Ecco quindi pronte per voi **tre semplici ricette** grazie a cui potrete beneficiare degli effetti positivi della perfetta combinazione tra la curcuma e il pepe.

Muffin alle noci e curcuma
Impastare 100 g di noci frullate con 150 g di farina tipo 00, 50 g di amido di mais, una bustina di lievito per dolci, 1 cucchiaino di curcuma, un pizzico di pepe nero macinato fresco, 3 tuorli, 70 ml di olio di girasole e 60 g di zucchero di canna. Unire lentamente i 3 albumi montati a neve. Bisogna ottenere un composto morbido e cremoso (se necessario aggiungere latte vaccino intero o bevanda di riso). Imburrare uno stampo da 12 muffin e versare il composto. Infornare a 170°C per 15-20 minuti. Lasciare raffreddare e servire.

Cavolfiore alla curcuma e pistacchi
Dividere a cimette un cavolfiore e rosolarlo lentamente, in un tegame con fondo antiaderente, in olio extravergine d'oliva profumato con un paio di foglie d'alloro spezzettate. Abbassare la fiamma e versare mezzo bicchiere d'acqua tiepida in cui si ha stemperato un cucchiaio scarso di curcuma. Lasciare cuocere lentamente per 10 minuti circa (conservare un po' di liquido di cottura). Spegnere il fuoco e aggiungere 3 cucchiai di pistacchi frullati. Profumare con un pizzico di pepe nero macinato fresco e servire come contorno a del pesce cotto al cartoccio oppure utilizzarlo per accompagnare un piatto di legumi stufati.

Orzo perlato alla curcuma e nocciole
Cuocere l'orzo perlato (80 g a persona) come indicato nella confezione. Scolarlo bene sotto il getto dell'acqua fredda e tenerlo da parte. Rosolare uno scalogno in olio extravergine d'oliva con un rametto di rosmarino fresco. Unire l'orzo e lasciare insaporire per un paio di minuti. Versare 1/2 bicchiere di birra artigianale, unire un cucchiaino scarso per persona di curcuma e lasciare evaporare a fiamma vivace. Spegnere il fuoco, aggiungere 1 cucchiaio di nocciole tritate per persona, profumare con un pizzico di pepe nero macinato fresco e servire.