

Vellutata di broccoli e cavolfiori con tagliatelle di calamaro

e dadolata di polenta taragna.

Una super ricetta a base di ingredienti super sani.



Un modo originale e saporito per gustare due ortaggi (cavolfiore e broccoli) ricchi di preziosi antiossidanti, utili per prevenire le malattie cardiovascolari, la demenza senile e le neoplasie. Una ricetta da proporre ai bambini che potranno **mangiare tranquillamente il pesce** senza preoccuparsi delle spine, beneficiando così dei suoi importanti principi nutritivi (proteine, acidi grassi omega 3, ferro e vitamine).

Difficoltà: facile

Costo: medio

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di broccoli

500 g di cavolfiori

4 calamari

150 g di farina per polenta taragna

1 spicchio d'aglio Passo dopo Passo Despar

olio extravergine di oliva Despar

sale e pepe

Procedimento

1. Mettere a bollire mezzo litro di acqua in una pentola a bordi alti, salare leggermente e aggiungere un cucchiaio di olio extravergine di oliva. Versare la farina per la polenta taragna e lasciare cuocere per almeno 30 minuti mescolando con una frusta di tanto in tanto.
2. Sulla stessa pentola dove cuoce la polenta, posizionare il cestello per la cottura a vapore e mettere a cuocere i broccoli e i cavolfiori precedentemente mondati, lavati e tagliati a pezzettoni.
3. Una volta ammorbidite le verdure, passarle al frullatore con un filo d'olio e aggiungere acqua per ottenere la consistenza desiderata. Insaporire con sale e pepe.
4. A cottura ultimata, versare la polenta in una pirofila e lasciare rapprendere.
5. Pulire e lavare accuratamente i calamari. Ricavarne il ciuffo e tagliarli a listarelle sottili nel senso della loro lunghezza. Cuocerli in una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio per un paio di minuti, mescolando. Aggiustare di sale e pepe.
6. Impiattare la vellutata, adagiarvi al centro i calamari e mettere qua e là dei dadini di polenta tagliata e leggermente abbrustolita.