

Verza stufata al cumino



Ingredienti (per 1 porzione)

250 g di verza
mezzo cucchiaino di semi di cumino Despar
mezzo cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
3 cucchiai di brodo vegetale
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Despar

Procedimento

1. Elimino le foglie esterne dal cavolo verza, le lavo e le taglio a losanghe sottili.
2. Verso in una pentola a bordi alti l'olio e la salsa di soia. Accendo il fuoco al minimo e aggiungo la verza tagliata. Mescolo bene e verso il brodo. Aggiungo i semi di cumino, mescolo nuovamente e copro la pentola.
3. Lascio cuocere sempre a fuoco bassissimo per 30 minuti, mescolando e controllando di tanto in tanto che non sia necessario aggiungere altro brodo.