

Verza bollita

La **verza bollita** è la preparazione di base per la cottura della verza. Se possibile è da preferire però la cottura a vapore, che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

La **verza a bollita** così preparata è un'ottima base per la preparazione di zuppe, secondi o contorni, ma si può gustare anche semplicemente condita con olio, sale e fettine di aglio.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **70Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 300 g di verza

PREPARAZIONE

- Affettare la verza, sciacquarla sotto acqua fresca corrente ed asciugarla con una centrifuga da insalata o tamponarla con uno strofinaccio pulito.
- Lessarla in abbondante acqua bollente salata per appena 5 minuti.

SUGGERIMENTI PER IL CONDIMENTO

La verza bollita è ottima condita con olio, sale e fettine di aglio.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

