

# Verza olio e sale

La **verza olio e sale** è un semplice contorno a base di verza, lessata o cotta a vapore, e condita con olio extravergine di oliva e spicchi d'aglio affettati.

La **verza olio e sale** si conserva per un paio di giorni in frigorifero, ben coperta. E' ottima a temperatura ambiente.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana e vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 300 g di verza
- Sale fino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio

## 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 salata per appena 5 minuti, oppure cuocerla a vapore per 20 minuti.
- Scolarla accuratamente e condirla con l'olio, l'aglio spellato ed affettato ed un pizzico di sale.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

## AUTORE

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

