MySocialRecipe
Questa ricetta è mia!

Ricetta N. RE003225 - Ricetta d'Autore
Registrata in data 17 Feb 2020 alle ore 11:59
da GIUSEPPE DADDIO

Livello di difficoltà: Medio
Piatto tipico della stagione: Autunno, Inverno
Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Minestra maritata versione Healthy allo zenzero

Minestra maritata versione Healthy allo zenzero ideata per il "Menu dei desideri" presentato nell'ambito del Congresso nazionale sull'obesità OPERA tenutosi a Napoli dal 13 al 15 febbraio diretto dalla prof.ssa Annamaria Colao. Gli autori del menu, assieme allo chef Daddio, sono Francesca Marino (nutrizionista) Luciano Pignataro (giornalista gastronomico).

Tempo di preparazione: 90 minuti

Ingredienti per 10 persone

100 g Cicoria di campo
100 g Minestra nera
100 g Verza
100 g Broccolo torzella
100 g Scarola riccia
100 g Scarola liscia
100 g Borragine
100 g Bietina
100 g Cavolo nero
1 kg Brodo di manzo
100 g Gambetto di prosciutto
10 g Zenzero fresco
Q.b Sale
Q.b. Pepe

Preparazione

Lavare e mondare accuratamente ogni singola verdura in foglie, sbianchire singolarmente in acqua salata in ebollizione, raffreddare in acqua e ghiaccio.
Preparare un ottimo brodo di manzo, filtrarlo con l'etamina e riunirlo insieme a tutte le verdure tagliuzzate in una casseruola di ghisa.
Aggiungere il gambetto di prosciutto crudo e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.
Infine grattugiare lo zenzero fresco e regolare il gusto di sale e pepe.
Servire in piatto fondo con lo zenzero appena grattugiato.