

Millefoglie di verdure

Contorno

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 600 gr di broccoli verdi
- 400 gr di verza
- 400 gr di cavolfiori
- 300 gr di cicoria
- 400 gr di zucca
- olio extra vergine di oliva q.b.
- sale q.b.

Preparazione

Pulire i broccoli e il cavolfiore a piccoli ciuffetti, lavarli accuratamente e sbollentarli.

Lavare accuratamente la verza, tagliarla a listarelle e spadellarla.

Lavare accuratamente la cicoria e spadellarla con poco olio e un pizzico di sale.

Frullare una parte dei broccoli spadellati fino ad ottenere una crema.

Disporre a strati i broccoli rimanenti, la cicoria, i cavolfiori e la verza, ripetendo l'ordine di questi alimenti, per ottenere più strati.

Pulire e lavare accuratamente la zucca.

Tagliare una parte della zucca a striscioline sottili e grigliarla.

Frullare la zucca restante.

Posizionare la zucca grigliata in cima al millefoglie di verdure, in modo tale da conferire l'elemento croccante al piatto.

Ultimare la composizione aggiungendo a piacere nel piatto (sopra o lateralmente) la crema di zucca e la crema di broccoli.

