

### Timballino di Verza farcito con zucca e olive e pinoli

*Chef Paola Naggi, Ristorante Impero*

Dairy free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **1h**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **1-2 persone**

Tempo di cottura: **40'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

#### Ingredienti (per 1-2 persone)

- 4 Foglie di Verza
- 200 g di Polpa di Zucca
- Olive
- Pinoli
- 1 Fetta di Pane raffermo
- 1 Uovo
- Olio extravergine di oliva

#### Procedimento

- Staccare da una verza 4 foglie dal centro e bollirle per 5 minuti in acqua per ammorbidirle;
- Passarle sotto l'acqua fredda e con un coltello incidere la parte centrale per togliere la costa dura della verza;
- In una zuppiera mescolare la polpa della zucca (che avrete precedentemente cotto al forno, anche il giorno prima) con le olive, i pinoli e la mollica di pane spezzettata;
- Aggiungere l'uovo e mescolare;
- Ungere degli stampini mono porzione con dell'olio, foderarli con le foglie di verza, riempirli, ripiegare le foglie che debordano per richiudere lo stampo;
- Cuocere in forno per 40 minuti a 180°.

**Consiglio:** anche una farcitura ottenuta con della carne macinata al posto della zucca può rappresentare una buona alternativa in caso di anemia.

**Effetti avversi delle terapie:** indicato in caso di alterazione del gusto, stipsi /costipazione fisiologica e non meccanica (valutare la tolleranza in casi di meteorismo). In caso di anemia se fatta con la carne macinata.

**FBO per te:** alternativa vegetale ad una delle ricette più amate della cucina italiana, il timballo di verza farcito con zucca, olive e pinoli è un piatto ricco di vitamina C e folati. Questa ricetta può essere una buona soluzione per utilizzare del pane raffermo in maniera intelligente.

