

Piccoli Strudel di verdure invernali all'olio, zafferano e peperoncino

Chef Paola Naggi, Ristorante Impero

Dairy free, Veggie

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: **1h**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **1-2 persone**

Tempo di cottura: **45'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 1-2 persone)

- 1 Rotolo di pasta brisè
- 1 Cimette di Cavolfiore
- 1 Cimette di Broccolo
- 1 Patata piccola
- 1 Fettina piccola di Zucca
- Porro q.b.
- 1 Peperoncino
- 1 bustina di Zafferano
- Olio extravergine di oliva

Procedimento

- Pulire e lavare tutte la verdura, in una padella mettere l'olio evo, il porro a rondelle, il peperoncino, lo zafferano e 3 cucchiari di acqua, mescolare;
- Tagliare la patata a cubetti e così anche la zucca e metterla nella padella con il condimento;
- Aggiungere dopo 5 minuti le cime del broccolo e del cavolfiore, cuocere per 10 minuti.
- Lasciare intiepidire;
- Accendere il forno, stendere con un matterello la pasta brisè dello spessore di qualche millimetro e ricavarne dei rettangoli di 20 cm per 10;
- Disporre al centro di ogni rettangolo le verdure cotte e arrotolare su sé stessa la pasta;
- Disporre gli strudel su una placca da forno e spennellarli con dell'olio;
- Cuocerli per 45 minuti a 170°.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, stipsi/costipazione fisiologica e non meccanica (valutare la tolleranza in casi di meteorismo).

FBO per te: da consumare come pasto principale o come spezza- fame, questi strudel possono essere utilizzati per aumentare le calorie della giornata in caso di perdita di appetito. Presentano un buon contenuto di fibra mentre zafferano e peperoncino aiutano a ridurre l'utilizzo di sale rendendo comunque saporito il piatto.

