



**Ingredienti:**

Un rotolo di pasta sfoglia  
300 gr di broccoli  
200 di formaggio Brie  
Un tuorlo di uovo  
Un pugno di pangrattato  
Sale marino integrale  
Peperoncino macinato, timo fresco

## Calzone Brie e broccoli

*Cuocere brevemente i broccoli a vapore lasciandoli al dente quindi farli raffreddare sotto un getto di acqua fredda. Stendere il rotolo di pasta sfoglia e ricavare dei dischi di circa 20 cm di diametro. Riempire solo metà di ogni disco con i broccoli e il bri tagliato a dadini, spolverare di pangrattato, foglioline di timo fresche e un po' di peperoncino macinato. Regolare di sale.*

*Pennellare la superficie con il tuorlo di uovo.*

*Infernare a 180° per circa 25-30 minuti o fino a doratura.*



**Ingredienti:**

350 gr di cavolfiore  
350 gr di broccoli (gambi teneri inclusi)  
250 gr di patate  
100 gr di porri o una cipolla  
olio extravergine di oliva qb  
sale marino integrale  
pepe facoltativo  
Una dozzina di fette di pancarrè

## Zuppa cavolfiori e broccoli

*Lavare e mondare la verdura, dei cavoli e broccoli possono essere utilizzati anche i gambi più teneri e le foglie. Cuocere le verdure in brodo vegetale o semplicemente in acqua per 20 minuti, togliere dal fuoco e frullare tutto con il pimer fino ad ottenere una crema omogenea. Se necessario aggiungere un po' di farina o amido di mais per aumentare la cremosità.*

*Servire con crostini di pane o pancarrè abbrustolito e un filo di olio extravergine di oliva*

