



Ingredienti:

400 gr di cavoletti puliti
1 cipolla grande
3-4 cucchiari di zucchero di canna
3-4 cucchiari di aceto di mele
Una decina di noci
Un pugno di uvetta ammollata
Olio extravergine, sale, qb

Cavoletti in agrodolce

Tagliare a metà i cavoletti puliti, metterli in una pirofila con un dito di acqua e un filo di olio e informarli per 15-20 minuti sotto al grill rigirandoli di tanto in tanto. A fine cottura l'acqua dovrebbe essere evaporata e i cavoletti parzialmente dorati. Tritare grossolanamente le noci.

Nel frattempo tritare la cipolla, saltarla in padella o nel wok con un filo di olio, aggiungere i cavoletti, i restanti ingredienti e insaporire tutto assieme per pochi minuti, regolando di sale. Aggiungere le noci e servire caldo.



Ingredienti:

400 gr di cavoletti di Bruxelles
150 gr di quinoa
Mezza melagrana
Una decina di noci
Olio extravergine e sale integrale qb

Cavoletti alla quinoa

Mettere in una pirofila i cavoletti di Bruxelles lavati e tagliati a metà. Regolare di sale e pepe, marinare con olio extravergine di oliva quindi informarli a 200° per circa 15-20 min o finché l'interno non risulterà ben morbido e dorato. Rigirarli un paio di volte per garantire una cottura uniforme. Nel frattempo cuocere la quinoa in acqua salata per 15-20 min, scolarla e tenerla al caldo. Una volta che i cavoletti sono pronti, unirli alla quinoa, mescolare per incorporare bene gli ingredienti, regolare nuovamente di sale, pepe e un filo di olio extravergine se necessario, aggiungere i gherigli di noce tritati e per ultimo i chicchi di melograno. Servire tiepido.

