

7 ricette con broccoli, cavolfiori & co.

Piatti sani e gustosi a base di cavolo.

Scoprite come broccoli, cavolfiori e gli altri tipi di cavolo siano degli ingredienti perfetti per delle gustose ricette sane.



L'odore che sprigionano, quando vengono cucinati, di sicuro non è molto invitante ma vale davvero vale pena consumare i **cavoli** freschi finché sono di stagione. Dai broccoli alla verza, tutte le [varietà di cavolo](#) possiedono delle ottime proprietà benefiche tra cui un importante [effetto preventivo](#) nei confronti di alcuni tipi di tumore. Per questo, i cavoli sono dei veri **super cibi della salute** che meritano di trovare spazio nella nostra alimentazione. Dimenticate, però, i soliti cavoli bolliti o lessi senza sapore; con queste ricette potete scoprire come preparare questi ortaggi in modo sano ma anche ricco di gusto.

1. [Minestra di riso con cavolfiore](#)

Nelle giornate più fredde potete trovare una calda coccola in questa semplice minestra a base di cavolfiore e aromatizzata con il coriandolo.

2. [Succo di cavolo, ananas e mela](#)

I cavoli sono anche da bere, non solo da mangiare. Sono, infatti, degli ottimi ingredienti per centrifugati e succhi rinfrescanti e ricchi di proprietà benefiche.

3. [Cous cous di cavolfiore con lenticchie e mandorle](#)

La versatilità è la qualità che più contraddistingue il cous cous, un ingrediente della cucina medio orientale che può essere condito nei modi più diversi anche combinando insieme legumi, verdure e frutta secca come in questa ricetta.

4. [Mini quiches con broccoli e Montasio](#)

Queste tortine salate dimostrano come il modo più semplice ed efficace per far apprezzare i broccoli anche dai palati più difficili sia quello di accompagnare questi ortaggi da sapori più intensi.

5. [Involtini di verza ripieni di pollo al curry](#)

I classici bocconcini di pollo al curry vengono "vestiti di nuovo" con la verza, un tipo di cavolo dalle notevoli proprietà benefiche.

6. [Vellutata di cavolfiore e mandorle](#)

Le mandorle, la cannella e il pizzico di peperoncino conferiscono a questa vellutata un aroma davvero invitante.

7. [Insalata di farro con bacche di Goji, broccoli e mela verde](#)

Chi ama e cerca i sapori più originali sarà sorpreso da questa gustosa insalata di farro dove la freschezza della mela verde e dello zenzero fresco incontra le proprietà benefiche dei broccoli e delle bacche di Goji.