

## Farinata di piselli ai broccoli



### Descrizione

Quello che contraddistingue questa farinata è la morbidezza e la ricchezza di sapori vegetali e saporiti. Il broccolo è un ortaggio che si può trasformare in infiniti modi, il limite è solo la fantasia. In questa pietanza, la nostra Giada lo propone come ripieno di una farinata di ceci e lenticchie. La mescolanza tra queste farine e la crucifera crea un impasto omogeneo, ricco di un avvolgente fragranza di erbe aromatiche e note caramellate. La consistenza è molto morbida e il gusto in bocca rimarrà persistente per molto tempo. Il tocco finale dal richiamo tostato è dato dal sesamo nero e da croccanti semi di girasole.

Non male come cicchetto o come sana e gustosa merenda vero?

### Trasformazione

Farina, acqua e broccoli vengono lavorati insieme e informati in modalità combinato a vapore a 140 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Broccoli, farina di ceci, farina di piselli, olio extra vergine d'oliva, sale kala namak, sale, semi di girasole, sesamo nero, aglio, origano.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 150 g al pezzo		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
<b>Energia</b>	<b>647 kJ</b>	<b>155 kcal</b>
<b>Grassi</b>	<b>3,3 g</b>	
di cui saturi	0,4 g	
<b>Carboidrati</b>	<b>23 g</b>	
di cui zuccheri	3,3 g	
<b>Fibre</b>	<b>6,9 g</b>	
<b>Proteine</b>	<b>12 g</b>	
<b>Sale</b>	<b>0,9 g</b>	

## APPROFONDIMENTO

### Broccoli

I broccoli sono gli assi fiorali della pianta di brassica oleracea raccolti prima della loro fioritura.

Uno studio dell'Università della California pone i broccoli al primissimo posto tra gli alimenti che in assoluto hanno la maggior concentrazione di vitamine e sali minerali. Per fare un esempio 100 g di broccolo contengono 100 mg di vitamina C, quasi il doppio della dose giornaliera minima.

Altrettanto abbondante la razione di calcio (20% della dose raccomandata sempre in 100 g di alimento), e tra le molecole antiossidanti e antinfiammatorie spicca il kaempferolo, un flavonoide molto efficace e resistente alle temperature.

