

Pasta con cavoletti e tonno affumicato all'arancia. Ricco...Ricchissimo...per Bene!



Pensate che sia il ritratto del principe azzurro, quello delle favole? Mah, forse! Io ahimè non l'ho ancora trovato.

Anzi, se qualcuna lo avvistasse da qualche parte e volesse fare una segnalazione in questo post...sarebbe ben accetta ^__^

Quello di cui invece voglio avvisarvi è che questo sarà un *post...del cavolo!*

Sì, proprio del cavolo!

Di quest'ortaggio tipicamente invernale e spesso presente sulle nostre tavole, ne esistono moltissime varietà, dai colori e dalle forme più disparate, dal broccolo al cavolfiore, dal cappuccio alla verza, dal cavolo nero al piccolo cavoletto di Bruxelles, che a dispetto del nome, è di origine tutta italiana, esportato in Belgio dai Romani.

I cavoli sono delle vere e proprie miniere di salute per il nostro organismo, ricchi di vitamine e minerali, sostanze antiossidanti e anti-cancro. Infatti, grazie alla presenza di alcune sostanze chiamate tiocianati, queste verdure sono in grado di proteggere le cellule, combattere i radicali liberi, e salvaguardarle da alcune gravi patologie di tipo tumorale e cardiovascolare.

Possiedono proprietà emollienti, vermifughe, cicatrizzanti e diuretiche, sono adatti alle diete ipocaloriche, consigliati per chi soffre di diabete e non contenendo

glutine sono adatti anche ai celiaci.

Allora, se mai fosse stato necessario, vi ho convinti a consumare cavoli?

E se ciò non bastasse aggiungo anche che le verdure appartenenti alla famiglia delle Crocifere (quindi broccoli, cavolfiori, cappuccio, cavoletti di Bruxelles), grazie al contenuto in indolo-3-carbinolo, regolatore naturale del metabolismo degli estrogeni, sono particolarmente indicate nella prevenzione e cura a tavola dell'**endometriosi**, malattia subdola, poco conosciuta e fortemente invalidante che colpisce molte più donne di quanto si possa immaginare.

Vi sto parlando di tutto ciò perchè con la ricetta di oggi voglio offrire il mio piccolo contributo al contest di Sonia in collaborazione con Illa for People e A.p.e. Onlus, a sostegno della sensibilizzazione sulla conoscenza dell'endometriosi.



Ricordiamoci che a tavola possiamo fare molto per la nostra salute, il che non significa dover per forza rinunciare al gusto, anzi. Basta un po' di buon senso e un pizzico di fantasia per ottenere buoni risultati.

E allora la mettiamo mano ai fornelli e partecipiamo in tante a questo progetto?

Io lo faccio subito con la mia pasta...del cavolo! Ma "per Bene"!



Pasta con cavoletti e tonno affumicato all'arancia

Print

Prep time

15 mins

Cook time

20 mins

Total time

35 mins

Per 2 persone

Author: Federica

Recipe type: Primi piatti

Serves: 2

Ingredienti

- 150 gr di mezze maniche
- 150 gr di cavoletti di Bruxelles freschi o surgelati (i miei erano surgelati)
- 80 gr di tonno affumicato
- 8-10 olive nere snocciolate
- 2 cucchiaini di succo d'arancia
- scorza d'arancia grattugiata
- un pezzetto di cipolla
- olio evo
- sale
- peperoncino (facoltativo)

Procedimento

1. Mondare e lavare i cavoletti se usate quelli freschi, quindi lessarli in acqua bollente leggermente salata, scolandoli al dente, e dividerli in quarti.
2. Tagliare il tonno affumicato a listerelle e le olive a rondelle.
3. In una padella far rosolare leggermente la cipolla con un paio di cucchiaini d'olio, aggiungere i cavoletti e il tonno, lasciar insaporire un minuto, profumare con il succo e la scorza d'arancia (io ho aggiunto un cucchiaino di polvere essiccata), unire le olive, un

paio di cucchiaini di acqua e lasciare ancora sul fuoco ad insaporire un po'.

4. Regolare di sale, facendo attenzione che il tonno è già piuttosto saporito, e a piacere unire anche un pizzico di peperoncino.
5. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolarla al dente, spadellarla velocemente a fiamma viva con il condimento e servire.



Un bacio a tutti, alla prossima...