

# Verdure miste al vapore con aglio, limone e prezzemolo

## Ingredienti (1 porzione)

- 70 g cavolfiore a cimette
- 70 g broccoletti a cimette
- 60 g cavolini di Bruxelles
- 1 cucchiaio olio extravergine di oliva (10 g)
- 1 piccolo spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- sale q.b.
- pepe nero facoltativo

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 10 minuti
- **Tempo totale:** 15 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1

## Procedimento

1. Lava bene tutte le verdure.
2. Dividi **cavolfiore e broccoletti in piccole cimette** per ottenere una cottura uniforme.
3. Taglia a metà i **cavolini di Bruxelles** se sono grandi.
4. Porta a bollore l'acqua nella pentola per la cottura a vapore.
5. Metti le verdure nel cestello e cuocile **circa 8–10 minuti**, finché risultano morbide ma ancora leggermente croccanti.
6. Trasferisci le verdure in una ciotola.
7. Aggiungi **olio extravergine, aglio tritato finemente, prezzemolo e succo di limone**.
8. Mescola delicatamente per distribuire bene il condimento.
9. Regola di sale e aggiungi pepe nero se ti piace.

Servi subito caldo oppure anche tiepido.

## Consistenza

Le verdure devono risultare **morbide ma ancora leggermente croccanti**.

La cottura al vapore permette di mantenere il colore vivo e la struttura compatta senza farle diventare molli o acquose.

# Metodo tecnico

La **cottura al vapore** è ideale per queste verdure perché:

- conserva meglio i nutrienti
- mantiene la struttura delle fibre
- evita che cavolfiore e broccoli assorbano acqua

Tagliare le verdure in **pezzi simili** aiuta a ottenere una cottura uniforme.

Il limone aggiunto a fine cottura **esalta il sapore delle verdure e bilancia la dolcezza naturale del cavolfiore**.

## Segreti e trucchi

- ✓ **Non cuocere troppo le verdure.** Se diventano troppo morbide perdono sapore e struttura.
- ✓ Se vuoi un gusto più intenso puoi **saltarle 1 minuto in padella con olio e aglio dopo il vapore**.
- ✓ Il **prezzemolo sempre fresco e aggiunto alla fine** mantiene il profumo vivo.
- ✓ Un pizzico di **scorza di limone grattugiata** rende il piatto ancora più aromatico.

## Valori nutrizionali (circa)

Per l'intera ricetta (1 porzione)

- Calorie: circa **120 kcal**
- Grassi: **10 g**
- Proteine: **3 g**
- Carboidrati totali: **7 g**
- Fibre: **3 g**
- Carboidrati netti: **4 g**
- 
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce. **Keto Amica**
-