



BOWL LIPIDOMICA



Insalata di broccoli, ceci, olive taggiasche e alici

La ricetta che vi proponiamo oggi, oltre ad essere gustosa, rustica e facilissima da realizzare è, grazie ai suoi ingredienti, una ricca fonte di salute.

L'ingrediente principe di questa bowl lipidomica è il **BROCCOLO**.

Appartenenti alla famiglia delle crucifere al pari di cavoli, cavolfiori, verze e cavoletti di Bruxelles, i broccoli sono un concentrato di nutrienti. A tutto campo. Ne bastano 100 grammi, per esempio, per fare un pieno, pari al 150 per cento della quantità giornaliera necessaria al nostro organismo, di vitamina C. I broccoli contengono anche

importanti sali minerali, dallo zinco al ferro, vitamine del gruppo B e K, antiossidanti e proteine.

Scopriamo in dettaglio quali sono i benefici che i broccoli apportano al nostro corpo:

- PREVENGONO I TUMORI

Un loro consumo regolare, senza un'eccessiva cottura, sarebbe in grado di prevenire il danno organico procurato dall'esposizione all'inquinamento e garantire una potente protezione dallo stress ossidativo responsabile di invecchiamento e deterioramento cellulare. Una vera e propria arma verde contro il cancro, utili anche per disintossicare il fegato.

- RIDUCONO IL COLESTEROLO

I broccoli sono ricchi di fibre e aiutano ad abbassare il colesterolo.

- AIUTANO A PREVENIRE IL DIABETE

In questo tipo di verdura è molto più presente rispetto ad altri vegetali, il sulforafano, si tratta di un composto in grado di diminuire la produzione di glucosio.

- SALUTE DELLE OSSA

Grazie alla presenza di sulforafano, i broccoli possono prevenire o rallentare il progresso dell'osteoartrite, la forma più comune di artrite.

- SALUTE DEGLI OCCHI

Questo alimento è ricco di vitamina A, utile per la salute oculare.

- SALUTE DELLA PELLE

Inoltre, contiene anche molta vitamina C, che è un potentissimo antiossidante capace di aiutare a



combattere i danni della pelle causati dall'esposizione solare e dall'inquinamento.

- MIGLIORANO LA DIGESTIONE

Le fibre presenti nei broccoli hanno un effetto positivo sulla salute del sistema digestivo: facilitano i movimenti intestinali e il corretto passaggio del cibo attraverso l'intestino, prevenendo così la costipazione.

I **CECI** sono l'altro ingrediente fondamentale nella ricetta di oggi, grazie alle loro diverse proprietà benefiche: infatti, oltre a essere ottime fonti di proteine vegetali, fibre, vitamine (soprattutto del gruppo B) e minerali molto importanti per il benessere dell'organismo, come il magnesio, il fosforo ed il ferro (utile in caso di anemia), contengono molte saponine, sostanze utili per ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Le fibre e le proteine in essi contenute favoriscono la sazietà e la salute gastrointestinale.

Dal momento che il contenuto di acidi grassi nei ceci è rappresentato principalmente da polinsaturi omega-6 (acido linoleico) e monoinsaturi omega-9 (acido oleico), con l'aggiunta delle **ALICI** come fonte di omega-3 (EPA e DHA) e delle **OLIVE taggiasche** come fonte di omega-9, otteniamo la ricetta di un **piatto** unico completo e molto bilanciato da un punto di vista **lipidomico**.

Questa bowl gustosa, rustica, facilissima da realizzare, con broccoli di stagione, ceci, olive taggiasche e filetti di alici, la potrete preparare in anticipo e servire tiepida o a temperatura ambiente, come contorno o insieme all'antipasto, con bruschette. Un piatto veloce ma davvero sfizioso e saporito... provate anche voi la nostra BOWL LIPIDOMICA!

BOWL LIPIDOMICA – RICETTA

Ingredienti 4 porzioni/4 persone

2 Broccoletti
400 g Ceci (già lessati)
2 cucchiaini olive taggiasche
1 spicchio aglio
1 pizzico peperoncino
olio extravergine d'oliva
sale

Preparazione:

Lavare il broccoletto e suddividete le cimette.

Scaldare una padella con olio extravergine e uno spicchio d'aglio, unite i broccoletti e farli rosolare per qualche istante.

Salare, insaporire con il peperoncino e far cuocere per una decina di minuti a tegame coperto, girando di tanto in tanto. Se necessario, bagnare il fondo con un cucchiaino o due di acqua.

Quando i broccoli saranno cotti, ma comunque consistenti, aggiungere i ceci (scolati dalla loro acqua) e le olive taggiasche.

Regolare di sale se necessario e cuocere ancora per 4-5 minuti, o a vostro gusto. Con il fuoco spento aggiungere tre o quattro filetti di alici.

La ricetta può adattarsi bene anche al cavolo romanesco o al cavolfiore. Per una versione più leggera, potete lessare i broccoli in acqua salata, unirli agli altri ingredienti e condire il tutto a crudo.

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 148364304 : ©natavkusidey

