

Contorno bietola, finocchi, pomodori essiccati

Ingredienti : per 4/5 persone, 2 bietole da costa, 2 finocchi grandi, 10 pomodori essiccati, tamari, sale integrale, olio extra vergine d'oliva

Preparazione : Ammollare i pomodori in acqua calda mentre vengono preparate le verdure. Lavare e tagliare a fettine e striscioline i finocchi e le bietole; riporli in un wok con un filo d'olio evo. Saltare le verdure a fuoco vivace continuando a mescolare; se si asciugano troppo, e per non aggiungere olio o acqua, mettere un coperchio, continuando comunque a vigilare la cottura mescolando spesso. Dopo 10/15 minuti aggiungere i pomodori, dopo averli scolati e tagliati a fettine, continuare la cottura ancora per alcuni minuti aggiustando di sale.

Suggerimenti : le verdure così preparate sono molto adatte per condire una pasta di grano duro (anche integrale), tipo i fusilli. Cucinare la pasta in acqua salata e scolarla ancora al dente. Unirla alle verdure, che si trovano ancora nel wok, e farla saltare alcuni minuti, aggiungendo un paio di cucchiaini di parmigiano grattugiato.

Indicazioni energetiche : aiuta la digestione, lassativo, purifica Calore, nutre lo *yin* e i liquidi

Bietola: FS,do,am,ST,SP,LU - purifica calore, lassativo, diuretico, drena Umidità-calore, muove Sangue

Finocchi : T,do,pi,SP,ST,LR - aiuta la digestione, riscalda (SP e ST), promuove la lattazione

Pomodori : FS,FD,do,ac,ST,LR - purifica Calore, rinfresca il Sangue, nutre *yin* (ST e LR), nutre liquidi, apre ST, aiuta la digestione, tratta la stasi di cibi (cibi amidacei), diuretico



Legenda:

FD freddo; FS fresco; N neutro; T tiepido; C caldo; ac acido; astr astringente; am amaro; do dolce; ins insipido; pi piccante; sa salato; LR fegato; GB vescicola biliare; HT cuore; SI intestino tenue; ST stomaco; SP milza; LU polmone; LI grosso intestino; KI rene; BL vescica.