

Cavolfiore con crema di broccoli

Ingredienti, per 4/6 persone : 1 grosso cavolfiore, 2 o 3 teste di broccoli, una confezione di panna alla soia, 1 o 2 scalogni, 1 cucchiaio di semi di zucca, sale integrale, pepe, olio extra vergine d'oliva

Preparazione : Cuocere a vapore il cavolfiore dopo averlo lavato, eliso il gambo e le foglie più esterne, diviso i fiori ; cucinare anche le foglie più interne e tenere. Terminata la cottura, i fiori del cavolfiore non si devono disfare, devono restare abbastanza sodi per essere riposti interi in una pirofila, precedentemente unta con olio evo. Soffriggere lo scalogno, dopo averlo tagliato a rondelle sottili, unire le teste dei broccoli, aggiungere poca acqua, chiudere la pentola con coperchio e cuocere fino a rendere i broccoli teneri. Con il minipimer formare una crema con i broccoli, lo scalogno e la panna di soia, aggiustare di sale. Versare la crema di broccoli sul cavolfiore già riposto nella pirofila, spargere a pioggia i semi di zucca, spolverare con pepe macinato e infornare per 15 min. a 180°

Indicazioni energetiche : rafforza la Milza, lassativo, purifica Calore, muove il *qi*

Broccolo : N,do,am,pi,ST,SP – rafforza la SP, muove il *qi*, calma il dolore, purifica Calore, rischiarla la vista, diuretico, promuove la lattazione

Cavolfiore: FS,do,ST,SP,LI - apre ST, aiuta la digestione, nutre liquidi, umidifica, lassativo

Cipolla : T,do,pi,ac,ST,LU - diaforetico, disperde Vento-Umidità-Freddo, tonifica *yang*, antiparassitario, disintossica

Semi di zucca : N,do,SP,ST,LI - rafforza SP, tonifica *qi*, dirige il *qi* verso il basso, umidifica, promuove la lattazione, antiparassitario

Pepe : C,pi,ST,LI - riscalda (SP e ST), disperde il Freddo, muove *qi*, dirige il *qi* verso il basso, ferma la diarrea, dissolve *tan*, calma il dolore



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.