

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia, giorno 13: la giardiniera natalizia

Redazione · Wednesday, November 17th, 2021

A cosa servano tutte queste visite di controllo dal nutrizionista alla fine non l'ho ben capito neanche io.

Anche perché le volte da cui ne esco soddisfatta sono veramente poche.

Ma come vi dicevo la colpa non è mia.

Io a mio modo seguo tutte le sue istruzioni... è che ogni volta c'è qualcosa o qualcuno.. e insomma se non si auto invitano a cena.. mi invitano.. e mi sembra maleducato dire di no.. Giusto?

Fine settimana impegnativo

Venerdì aperitivo con gli amici della montagna perché “e’ un po’ che non ci si vede...”

– Ma come?? Ci si vede più qua che la?

Sabato cena con gli amici del mare... e... niente 4 piatti di pizzoccheri! erano ottimi!

Domenica mio padre (91 anni) mi dice che ha voglia di casola.

Cosa fai? Gli dici di no?

Lunedì visita di controllo... + 2kg!

Il nutrizionista mi dice che probabilmente sto esagerando con la frutta che è ricca di zuccheri e mi chiede quanti mandarini mangio dopo cena..

Ora, dargli contro dicendogli che forse non erano proprio i mandarini mi sembrava maleducato... risultato ho un mandarino al giorno!

Di prosecco non mi ha parlato, quindi non sarà quello il problema.

Comunque questa settimana mi sono chiusa in casa niente inviti niente uscite! Settimana detox..

Litri di tisane... cucino cose che non mi piacciono e non assaggio!

Mi porto avanti con le cene delle feste..

Oggi ho preparato **la mia giardiniera natalizia** che non può assolutamente mancare in tavola negli aperitivi e nei giorni di festa.

In questo periodo quando preparo la giardiniera aggiungo anche del broccolo romanesco perché mi ricorda dei piccoli alberelli di Natale.

E’ un ortaggio ricco di proprietà e benefici non indifferenti per il nostro organismo. Grazie all’elevata concentrazione di vitamina C è in grado di contrastare l’azione dei radicali liberi. Contiene isotiocianati responsabili di proprietà antitumorali infatti tra questi troviamo il sulforafano sostanza studiata proprio per la sua capacità di combattere le cellule cancerogene.

Ha un basso apporto calorico 25 kcal per cento grammi...

Quindi direi che un bel piatto di broccoli romaneschi sarà il mio pranzo di oggi.



Ma torniamo alla giardiniera

Faccio bollire

2 litri di vino bianco

1 litro di aceto

2 / 3 cucchiaini di zucchero

1 cucchiaio di sale

10 bacche di ginepro

4 foglie di alloro

1 cucchiaio di semi di senape

Quando il tutto bolle aggiungete circa 2 kg di verdure miste a vostro piacere (carote peperoni cipolle finocchi cornetti cavolfiore broccoli e ciò che più vi piace)

Cuocere per 15 minuti

Scolare le verdure tenendo da parte il liquido

Mettere le verdure in vasi di vetro precedentemente sterilizzati aggiungere il liquido e capovolgere per far fare il sottovuoto.

Le verdure si conservano per qualche mese.

This entry was posted on Wednesday, November 17th, 2021 at 9:00 pm and is filed under [Legnano, Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.