



# feBBraio

# 2024

## ricetta del mese

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI SABATO DOMENICA

			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>			

### INVOLTINI DI VERZA

DOSI PER 4 PERSONE

- 4 FOGLIE DI VERZA
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 400g PASSATA DI POMODORO

RIPIENO:

- 300g SALSICCIA
- 150g PROVOLA A CUBETTI
- 1 UOVO
- 3cuc FORMAGGIO GRATTUGIATO
- 3cuc PANGRATTATO
- CIPOLLOTTO FRESCO (FACOLTATIVO)

Sbollenta per qualche minuto le foglie più grandi della verza in acqua salata, crea il composto per il ripieno con salsiccia, precedentemente cotta, provola, formaggio, pangrattato, e amalgama con l'uovo. Forma i tuoi involtini e ripassali in padella con aglio e pomodoro. Provali anche con altri ripieni e trova il tuo preferito, sperimentando un pò!

## colture del mese

**FRUTTA:** Arance, clementine, kiwi, mandarini

**VERDURA:** Barbabietole, broccoli, carciofi, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, finocchi, porri, rape, verze

### consiglio nutrizionale

Mangiare i cavoli ci aiuta ad assumere micronutrienti importantissimi, come vitamine e sali minerali, carotenoidi ferro, potassio e calcio. Consumarli con costanza contrasta l'insorgenza di infezioni, migliora i processi di guarigione delle ferite e la vista.

### consiglio del contadino

Ricordati di effettuare il trapianto delle piantine di verza, q uando raggiungono un'altezza di circa 20 cm, più o meno dopo 40 giorni.

