

Cavolo rosso in friggitrice ad aria

Sintesi

- Tempo: 15 minuti
- Difficoltà: bassa
- Dosi per: 3 persone
- Vegana
- Gluten free

Ingredienti

- 1 cavolo rosso
- Sale
- Olio
- Spezie

Procedimento

- Tagliare sottile il cavolo
- Condire con olio, sale e spezie
- Cuocere in friggitrice ad aria 180° 8 minuti o nel forno 20 / 25 minuti

Note di Mina

Trovato il modo di cucinare il cavolo e mangiare così antocianine e sulforafano, un antitumorale, vitamine e fibre.

Va tagliato 10/20 minuti prima di cuocerlo, è proprio grazie alla rottura delle cellule che il cavolo sviluppa il sulforafano.