

# Oggi son cavoli, o meglio... cavoletti di Bruxelles, miele !e uvetta

Tempo fa mi è stato chiesto se mi ritenessi una donna di cucina. Mah... devo confessare che sono più brava a mangiare  
□ ...che a cucinare

Amo celebrare il cibo nei posti ricercati, dove i cuochi, oltre che a cucinare raccontano la storia dei piatti, per dare il giusto significato a chi come me, ritiene che  
.mangiare sia uno tra i maggiori piaceri della vita

Il cibo va raccontato con le sue storie e le sue tradizioni, perché il legame che lo unisce al territorio e alla sua  
.gente, è una naturale conseguenza della sua evoluzione

Detto questo, a dimostrazione che chi si impegna si ingegna,  
□ !mi metto ai fornelli! Oggi son cavoli, o meglio...cavoletti

## "Cavoletti di Bruxelles, miele e uvetta"

### :Ingredienti

- Cavoletti di Bruxelles (verdura tipicamente invernale ▪  
(ricca di vitamina C
- Uvetta passa ▪
- Barolo ▪
- Miele di melata ▪
- Cipolla di Tropea ▪
- Olivo extra vergine d'oliva di quello buono ▪

Sale quanto basta ▪

### **:Procedimento**

In un tegame di terracotta fate ammorbidire in olio extra ▪  
vergine d'oliva della cipolla di Tropea tagliata a fettine  
.sottili

Unire i cavoletti di bruxelles tagliati a spicchi, ▪  
l'uvetta precedentemente ammorbidita in un bicchiere di  
.Barolo, e un cucchiaino di miele di melata

Fate cuocere lentamente il tutto fino a che risulti ▪  
.armoniosamente amalgamato

Sale e pepe quanto basta, e in ultimo un filo d'olio ▪  
(d'oliva evo (extra vergine di oliva

Il **miele di melata** è leggermente amarognolo, meno dolce degli  
altri mieli. E' l'unico che viene prodotto dalle api non  
utilizzando i fiori, ma da una sostanza zuccherina chiamata  
melata, prodotta da alcuni insetti. E' presente solo in alcune  
piante come il tiglio, l'acero, la quercia e la roverella. Ha una  
quantità inferiore di zuccheri, ma una maggiore presenza di  
manganese, ferro, zinco, cobalto e di sali minerali. Questo rende  
.il miele di melata un ottimo ricostituente naturale