



Tutte le verdure fanno bene ma alcune di più, come nel caso dell'amara Catalogna che stimola le secrezioni digestive ed ha proprietà diuretiche e lassative.

E' particolarmente attiva sulla bile ed è utile nelle diete disintossicanti e dimagranti.

La catalogna ha un discreto quantitativo di fosforo, calcio e vitamina A; non ha molte calorie ed è invece ricca di sali minerali.

Grazie al suo sapore amaro stimola le secrezioni digestive .

- **Bucatini piccanti**

- **Preparazione**

- Mondare e lavare la catalogna.

- Asciugarla bene e tagliarla a striscioline.

- In un tegame far rosolare in 6 cucchiaini d'olio l'aglio schiacciato e i peperoncini.

- Quando l'aglio sarà imbrunito aggiungere la catalogna e farla appassire a fuoco vivo.

- A fine cottura eliminare aglio e peperoncini.

- Lessare i bucatini in abbondante acqua salata, scolarli al dente e versarli nel tegame con la catalogna.

- Far insaporire bene mescolando e condire con abbondante pecorino.

- **Catalogna alla parmigiana**

- **Preparazione**

- Mondate la catalogna accuratamente, tagliatela per il lungo, lavatela e sgocciolatela.

- Portate a ebollizione abbondante acqua salata, unitevi la catalogna e fatela cuocere per 20 minuti.

- Scolatela, lasciatela intiepidire, quindi tagliatela a pezzetti e strizzatela bene.

- Soffriggete il burro in un tegame, unite la catalogna facendola insaporire per qualche minuto e rigirandola con un cucchiaio di legno.

- Aggiungete la noce moscata grattugiata, sale e pepe.

- Cuocete la catalogna ancora per 10 minuti, irrorandola di tanto in tanto con qualche cucchiaino di brodo per non farla asciugare troppo.

- Aggiungete abbondante parmigiano grattugiato e rigirate il tutto prima di spegnere.

- Versate la catalogna su un piatto da portata preriscaldato.

- Guarnite con scaglie di parmigiano.

- **Crema saporita alle fave**

- **Preparazione**

- Passate le fave sotto l'acqua corrente, poi mettetele in una casseruola, unite dell'acqua in modo da coprirle per circa due dita e cuocetele senza mai mescolarle, coperte e a fuoco basso, per circa 40 minuti, finché cioè risulteranno disfatte.

- Lavate la catalogna e lessatela al dente in acqua bollente salata, poi scolatela, strizzatela bene e conditela in una ciotola con il succo di pompelmo, l'aglio tritato finemente e peperoncino a piacere.

- A fine cottura, passate le fave al passaverdura fino a ottenere una crema che distribuirete in 4 ciotole.

- Sistemate al centro la catalogna, completate con un filo d'olio e servite con il pane tagliato a fette e tostato sotto il grill del forno.

- Se utilizzate fave fresche, calcolate il tempo di lessatura in acqua attorno ai 15 minuti.

- **Fior di rosa** Ingredienti e dosi per 1 persona

- 2/6 vermouth dry

- 3/6 cherry brandy

- 1/6 gin

- Per servire:

- 1 fetta di arancia

- 1 fetta di pompelmo

- 1 foglia di insalata catalogna

- Alcuni ravanelli

- 1 oliva

- **Preparazione**

- Agitare nello shaker con un cubetto di ghiaccio.

- Servire in calice con una fetta d'arancia, una fetta di pompelmo, una foglia di catalogna, alcuni ravanelli e un'oliva.