

# SCORZOBIANCA

## SCORZOBIANCA IN UMIDO

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 500 g di scorzobianca
- 40 g di cipolla
- 100 ml di brodo vegetale
- 2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva
- prezzemolo tritato e sale q.b.

### PREPARAZIONE

- Pulire la scorzobianca, tagliarla in bastoncini sottili e porla in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone, quindi scolarla
- Tritare la cipolla e farla imbiondire con l'olio in una casseruola per 2-3 min
- Aggiungere il prezzemolo e i bastoncini di scorzobianca, salare e lasciar stufare per 15 min con il coperchio
- Bagnare con il brodo caldo e cuocere senza coperchio a fuoco basso finché non sarà tenera

### UTILIZZO

La buccia va rigorosamente tolta e si consiglia di mettere la polpa a bagno in acqua e limone per evitare che si annerisca.  
A differenza della scorzonera, va consumata solo cotta

Ricca di inulina, fibra solubile che nutre selettivamente i batteri buoni del nostro intestino