



CUCINA CON NOI!

## Farrotto al cavolo viola, mela e Taleggio

A basso indice glicemico, l'interessante unione tra il salato del taleggio e il dolce della mela è un vero e proprio godimento per le papille gustative. Il gioco di colori: viola del cavolo, verde-giallo delle mele, bianco del formaggio, lo rende gradevole e stuzzicante anche per i bambini. La mela,   
\_kjpajaj' k la \_pej]([eqp] ] nackh]nevv]na hñe]paopejk cn]vea ]hha oqa lnk]neaprn caheΩ\_]jpe a` aikhheajpe\*

### INGREDIENTI

20 gocce di **Virtù di Brodo Orogel**

---

500 g di cavolo viola

---

120 g di farro

---

100 g di Taleggio

---

1 mela Golden

---

1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva a crudo

---





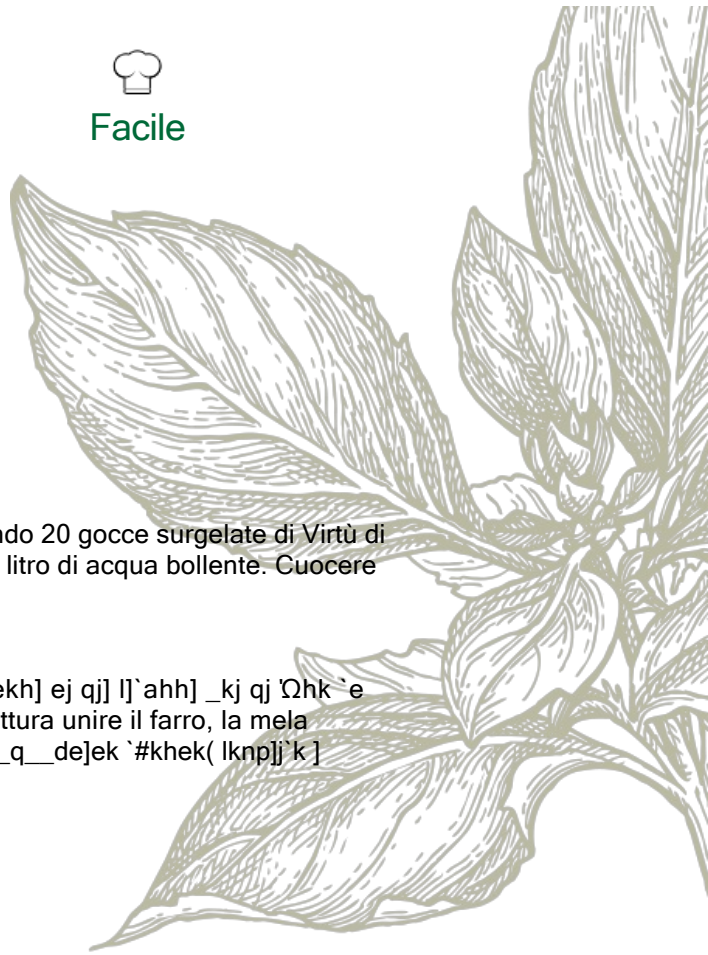
30



2



Facile



Preparazione

1

Preparare il brodo di verdure versando 20 gocce surgelate di Virtù di Brodo Orogel in una pentola con un litro di acqua bollente. Cuocere il farro nel brodo.

2

Qal]n]p]iajpa \_qk\_ana eh \_]rkhk rekh] ej qj] l]`ahh] \_kj qj Qhk `e olio extra vergine d'oliva, a metà cottura unire il farro, la mela p]che]p] Qjaiajpa( eh P]haccek a qj \_q\_\_de]ek `#khek( lkn]j]`k ] cottura.