Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Foglie di cavolo al forno (chips)

Verdure
Per utilizzare le foglie di cavolfiore, broccoli o cavolo rapa
Sformati ed altri piatti salati cotti al forno
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 4 porzioni:

- 2 CT di olio d'oliva
- sale
- ad lib. spezie (ad es. peperoncino in polvere)
- ca. 120 g di foglie di cavolfiore, broccoli o cavolo rapa

Preparazione:

Mescolate l'olio d'oliva, il sale e le spezie in una ciotola. Preriscaldate il forno in modalità ventilata a 120°C. Lavate le foglie del cavolo. Separate le coste interne o i gambi, che sono molto spessi, e tagliateli, poiché verranno utilizzati anche questi. Asciugate bene tutti i pezzi e metteteli nella ciotola. Mescolate bene con il condimento. Distribuite le foglie e le coste delle foglie o i gambi su una teglia rivestita di carta da forno. Cuocete in forno per 25 – 30 minuti fino a quando le chips saranno croccanti.

Tempo di preparazione: ca. 40 minuti.