



## Daikon Stufato

### Ingredienti

500 g Daikon  
50 cc Salsa di soja  
50 cc Aceto balsamico  
10 gocce Worcestershire sauce  
100 cc Vino bianco  
Sale

Il Daikon contiene **vitamina C** e del **gruppo B**; è **alimento antinfiammatorio e sedativo**. Inoltre è un'ottima fonte di molti elementi, tra i quali potassio, calcio, ferro, rame e zolfo. È ricco di **fibra alimentare**, di grande aiuto nella **pulizia dei tratti intestinali**, ed è **povero di grassi**.

### Preparazione

Sbucciare il daikon togliendo solo la pellicina superficiale.

Tagliarlo a blocchetti o rondelle di 2 o 3 cm di lato.



Metterlo in padella con un filo di olio e cuocerlo per 10 15 minuti



Prepare in un bicchiere il condimento mettendo 2 dita di salsa di solia, due dita di aceto balsamico, alcune gocce di Worcestershire sauce e raddoppiare il volume con vino bianco



Aggiungere metà del condimento e fare andare a fiamma alta.



Dopo una decina di minuti controllare e aggiungere il rimanente condimento.  
Continuare a cuocere a fuoco moderato con il coperchio 10- 20 minuti fino a che sia un po intenerito.



Alla fine il daikon deve essere un po' rosolato e con un po' di sugo.  
Servire caldo come contorno.