

Ingredienti:

Un cavolo rapa
Un pugno di gherigli di noci
Due mele
Un mazzetto di rucola
Un cucchiaino di semi di papavero
Olio extravergine di oliva qb
Sale marino integrale

Cavolo rapa e rucola

Togliere le foglie esterne del cavolo rapa (conservarle per la zuppa!) e togliere la scorza esterna.

Tagliare il cavolo rapa a fettine sottilissime (tipo carpaccio), aggiungere le mele tagliate a dadini, la rucola e condire con le noci tritate, i semi di girasole, sale e olio.



Ingredienti:

Due cavoli rapa
4 carote
Un porro
1 lt di brodo vegetale o acqua
Un cucchiaino di semi di girasole
Succo di limone
Sale marino integrale
Olio extravergine di oliva qb
Una decina di fette di pancarrè.

Zuppa di cavolo rapa

Mondate e lavate la verdura, tagliatela a tocchetti e ponetela in una casseruola. In questa ricetta nulla vieta di utilizzare anche le foglie di cavolo rapa e quella delle carote, Unire il brodo (o l'acqua) e cuocere a fiamma moderata per circa 20 minuti.

Frullare con il pimer e aggiustate di sale. Distribuire la minestra nei piatti, ben calda. Cospargerla con i semi di girasole sminuzzati e un filo d'olio. Servire con le fette di pancarrè abbrustolite.

