



Ingredienti:

Un cavolo rapa piccolo
3-4 carote
Una 20ina di noci
Semi di lino (una manciata)
Succo di un limone
50 cc di olio extravergine
Uno spicchio di aglio
Sale marino integrale
Un cucchiaino di senape
Aceto balsamico qb

Insalata di cavolo rapa

Scottare in cavolo rapa in acqua bollente per una decina di minuti quindi tagliarlo a julienne, idem per le carote (crude!) e metterli in una ciotola capiente. Sgusciare le noci, tritarle grossolanamente e aggiungerle all'insalata assieme ai semi di lino.

Preparare una vinaigrette frullando con il minipimer l'olio extravergine, la senape, il succo di limone e lo spicchio di aglio.

Condire l'insalata e regolare di sale se serve (in genere risulta già abbastanza saporita).

Servire con un filo di aceto balsamico.



Ingredienti:

Per il sugo:
250 grammi di pomodorini rossi
250 gr di pomodorini gialli
2 spicchi di aglio
2 scalogni
Prezzemolo tritato
Sale marino integrale
Olio extravergine di oliva qb
Per le frittelle:
Un cavolo rapa tagliato a julienne
2 uova
4 cucchiaini di farina integrale
Olio extravergine di oliva qb
Sale marino integrale
pepe

Frittelline di cavolo rapa

Lavare i pomodorini e tagliarli in quarti, soffriggere l'aglio e lo scalogno tagliato a fettine sottili in una padella unta di olio di oliva. Aggiungere i pomodorini e stufare per una decina di minuti. Regolare di sale. Spolverare di prezzemolo tritato.

Impastare il cavolo rapa con le uova e la farina, regolare di sale e pepe. Se l'impasto risultasse troppo liquido aggiungere farina. Scaldare un filo di olio in una padella quindi formare delle frittelline con 1-2 cucchiaini di impasto, rosolarle 3-4 minuti per lato finché saranno dorate. Togliere eventuale olio in eccesso con carta assorbente. Servirle ancora calde su un letto di sugo di pomodorini.

