

Ingredienti:

Foglie di 3-4 ravanelli
(considerando fogliolone grandi)
2-3 patate
2 porri (se sono tenere utilizzare
anche le foglie verdi)
Brodo vegetale qb (o acqua)
Olio extravergine di oliva qb
sale marino integrale, pepe nero,
noce moscata curcuma q.b.
Una decina di fette di pancarrè
integrale

Vellutata di foglie di ravanello

Lavare e tritare i porri, metterli a soffriggere in una casseruola con un filo di olio extravergine di oliva. Spellare le patate, tagliarle a dadini. Mondare le foglie dei ravanelli, tagliarle grossolanamente. Aggiungere patate, foglie e brodo vegetale (o acqua) ai porri. Cuocere coperto per 20 minuti. Regolare di sale e pepe, aggiungere una spolverata di curcuma e noce moscata. Con il minipimer ridurre il composto a una crema non troppo liquida (nel dubbio meglio togliere una parte di acqua ed eventualmente aggiungerla all'occorrenza). Servire con un filo di olio e fette di pancarrè abbrustolito. Decorare con rondelle di ravanello.



Ingredienti:

6 uova
Olio extravergine di oliva q.b.
Le foglie di 4-5 ravanelli
(considerando fogliolone grandi)
Un porro tritato (se sono tenere
anche la parte verde)
sale marino integrale, pepe nero,
noce moscata q.b.
3-4 pugni di parmigiano reggiano
grattugiato

Frittata di foglie di ravanello

Dopo aver pulito e lavato le foglie tritarle grossolanamente e farle cuocere in padella con un filo di olio e il porro per una decina di minuti. A parte, con il pimer, frullare le uova con sale e il parmigiano quindi regolare di sale, pepe e noce moscata. Accorpate la verdura e terminare la cottura della frittata. In alternativa imburrare una teglia e cuocerla in forno a 180° per 15-20 minuti o fino a doratura.

