



il biricoccolo
fattoria sociale e CSA

Ingredienti:

350 g di riso
1 rapa rossa fresca pelata e tagliata a cubetti
1 cipolla rossa di Tropea
4 cucchiari di olio extravergine
brodo vegetale caldo qb
mezzo bicchiere di vino rosso o rosé per sfumare
noci tritate piu 4 gherigli per decorare
1 punta di zenzero fresco grattugiato (o pepe)
Sale marino integrale
Due pugni di pecorino grattugiato
Un goccio di aceto balsamico

Risotto di rapa rossa

In una padella fate imbiandire la cipolla nell'olio. Unire il riso, sfumarlo con vino rosso o rosé, attendere che evaporino quindi unire la rapa rossa e regolare di sale. Mescolare ed unire poco alla volta il brodo vegetale ben caldo mestolo dopo mestolo aspettando che venga assorbito prima di porne altro. Unite le noci tritate, il pepe. Quando il riso è cotto impiattatelo servendolo con un'ulteriore spolverata di pepe bianco, decorandolo con il gheriglio di noci ed un goccio di balsamico a bordo piatto.



il biricoccolo
fattoria sociale e CSA

Ingredienti:

una piccola rapa bianca, pulita e tagliata a bastoncini
mezza rapa rossa, pulita e tagliata a bastoncini
un quarto di cavolo cappuccio bianco piccolo, pulito e tagliato a listarelle finissime
il succo di un'arancia bionda
2 cucchiari di olio di semi di sesamo tostato
2 cucchiari di acidulato di riso
2 cucchiari di malto di riso
sale marino integrale, q.b.
semi di sesamo nero,
semi di zucca (crudi o tostati)

Insalata bianca e rossa

Riunite le rape tagliate a bastoncini e le listarelle di cavolo cappuccio in un'insalatiera capiente. Mescolate delicatamente. In un'altra ciotola più piccola, amalgamate bene il succo d'arancia, l'olio di sesamo, l'acidulato di riso, il malto e il sale e frullate bene fino a ottenere una vinaigrette. Dividete le verdure in singoli piatti da portata, versatevi sopra un po' di vinaigrette poi completate con i semi di sesamo e quelli di zucca e servite subito.

