

### Ingredienti:

Due grosse rape  
Un ciuffo di prezzemolo  
(volendo si abbina bene anche al timo!)  
2-3 spicchi di aglio  
Olio extravergine di oliva

## Rapa bianca saltata

*Mondare le rape e tagliarle a dadini. Nel frattempo soffriggere l'aglio in una padella, aggiungere le rape e un po' di acqua per evitare che attacchino. Cuocere incoperchiato per una 20ina di minuti aggiungendo acqua se necessario. La rapa a fine cottura deve essere ancora un pochino soda. Servire caldo cosperso di prezzemolo fresco tritato.*



### Ingredienti:

Per il budino  
250g di rape bianche  
25g di parmigiano reggiano  
1 uovo  
50ml di ricotta di pecora  
un pizzico di noce moscata  
Sale marino integrale

Per la salsa verde  
Un ciuffo di prezzemolo  
Una manciata di mandorle  
( facoltativo) uno spicchio di aglio  
Olio extravergine di oliva

## Budini di rapa

*Pulite le rape e tagliatele a tocchetti. Cuocete i tocchetti al vapore oppure in forno avvolti in della carta stagnola. Una volta cotti lasciateli intiepidire, dopodiché frullate il tutto. Aggiungete la panna, l'uovo e il parmigiano grattugiato. Aggiustate di sale. Versate negli stampi imburrati e cuocete nel forno a 180 °C a bagnomaria per 30 minuti circa. Lavate e tritate il prezzemolo. Frullatelo insieme alle mandorle e all'aglio (facoltativo) aggiungendo a filo dell'olio d'oliva. Continuate fino a che non avrete ottenuto una salsa piuttosto grossolana. Una volta tolti dal forno, sformate i budini e serviteli insieme alla salsa verde.*

