



Prevenzione *a Tavola*



Le quattro stagioni

Ricette Invernali — Menù 4

Fagioli spagna con crema di cime di rape

CON GLUTINE

DIFFICOLTÀ BASSA

20 MIN



Ingredienti

250 gr. di fagioli spagna cotti

1 kg di cime di rape

4 fette di pane casereccio a pasta madre

1 carota a cubetti piccoli

1 costa di sedano a cubetti piccoli

1 scalogna tritato

Olio evo

Sale



1

Puliamo la cima di rape, togliamo la parte legnosa e tagliamo. In una pentola portiamo a bollore dell'acqua salata e scottiamo le cime di rape per 3 minuti(a), calcolandoli dal momento in cui l'acqua riprende il bollore(b).

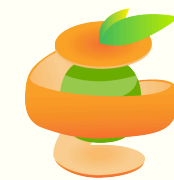




2

In una casseruola facciamo rosolare lo scalogno(a), aggiungiamo la carota(b) e il sedano(c), quindi uniamo una metà delle cime di rape scottate, e saltiamo un paio di minuti(d). Lasciamo intiepidire, frulliamo le verdure in un mixer aiutandoci con l'acqua di cottura(e); deve diventare una crema morbida.





3

Nel frattempo tostiamo le fette di pane su una piastra o nel forno(a).
Procediamo all'impiattamento mettendo sotto la fetta di pane, sopra la
crema di verdura,(b) e infine i fagioli caldi. Decoriamo quella parte di cima
di rapa lasciata intera(c).





Prevenzione *a Tavola*



Gli altri piatti del Menù sono:



Ricetta 3

Verdure in frittura con
pastella e daikon pressato
all'erba cipollina

BUON APPETITO