

3 sughi autunnali

3 sughi autunnali semplici e veloci, perfetti per un pranzo informale tra amici a base di verdure di stagione.



Oggi ti proponiamo **3 sughi autunnali**, delle idee semplici e veloci per condire la pasta, il riso oppure preparare una bruschetta con ingredienti sani e di stagione. Ti proponiamo il **pesto di cavolo nero con fagioli cannellini e noci**, il **pesto di noci con radicchio stufato** e la **crema di topinambur con ceci arrostiti in forno**. Noi abbiamo preparato questi sughi per condire la pasta integrale, ma si prestano anche ad accompagnare delle bruschette.

PESTO DI CAVOLO NERO CON CANNELLINI E NOCI

Ingredienti (per 4 persone)

80 g di cavolo nero

30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

30 g di mandorle sgusciate

200 g di fagioli cannellini Bio,Logico Despar già cotti

Gherigli di noce per guarnire

Un pizzico di sale e di pepe nero

Procedimento:

1. Pulisci il cavolo nero eliminando la parte centrale; sbollenta qualche minuto le foglie in abbondante acqua bollente salata, quindi immergile in acqua e ghiaccio.
2. Scola le foglie di cavolo nero e trasferiscile in un boccale alto, aggiungi il Parmigiano, l'olio e le mandorle. Frulla gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo e, se necessario, aggiungi poca acqua di cottura del cavolo nero. Regola di sale e pepe e tieni da parte.
3. Utilizza il pesto di cavolo nero per condire i tuoi cereali integrali o la tua bruschetta, quindi aggiungi i cannellini, regola di sale e pepe e aggiungi olio a crudo.
4. Guarnisci a piacere con gherigli di noci tritati o altra frutta secca.

PESTO DI NOCI CON RADICCHIO

Ingredienti (per 4 persone)

100 g di gherigli di noci Bio,Logico Despar

50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

2 cespi di radicchio

1 scalogno

Mezzo spicchio di aglio

Olio extravergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.

Un pizzico di sale e di pepe nero

Procedimento:

1. Trita finemente le noci, aggiungi il Parmigiano, l'aglio privato dell'anima, il sale e continua a frullare gli ingredienti; aggiungi 4 cucchiaini di olio e frulla fino ad ottenere una crema omogenea. Se occorre aggiungi qualche cucchiaino di acqua.
2. Trita finemente lo scalogno e trasferiscilo in padella con 2 cucchiaini di olio e una tazzina di acqua; trita sottilmente anche il radicchio e aggiungilo allo scalogno.
3. Regola di sale e pepe e cuoci 5 – 8 minuti, finché il radicchio è morbido. Aggiungi olio e crudo a piacere e del pepe.
4. Utilizza il pesto di noci e il radicchio stufato per condire i tuoi cereali integrali o la tua bruschetta. Aggiungi olio e crudo a piacere e del pepe.

CREMA DI TOPINAMBUR CON CECI ARROSTITI

Ingredienti

(per 4 persone)

400 g di topinambur

200 g di ceci cotti Bio, Logico Despar

1 spicchio di aglio

1 ramo di rosmarino

1 scalogno

Brodo vegetale q.b.

Paprica affumicata q.b.

Olio extravergine di oliva Bio, Logico Despar q.b.

Un pizzico di sale e di pepe nero

Procedimento:

1. Pela i topinambur e tagliali a pezzetti piccoli e regolari. Taglia finemente lo scalogno e tienilo da parte.
2. Versa qualche cucchiaino di olio in una padella antiaderente, aggiungi lo scalogno e una tazzina di acqua; lascia cuocere circa 5 minuti, quindi aggiungi i topinambur e copri con una tazza circa di brodo vegetale. Regola di sale e prosegui la cottura per circa 15 minuti, aggiungendo brodo all'occorrenza, o finché sono morbidi.
3. Frulla i topinambur, aggiungi un pizzico di pepe e due cucchiaini di olio fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
4. Trasferisci i ceci in una teglia rivestita di carta forno, condisci con olio, sale, pepe, l'aglio in camicia, la paprica a piacere e il rosmarino. Cuoci nel forno preriscaldato a 160° circa 20 minuti, o finché sono croccanti. Infine, uniscili alla crema di topinambur.
5. Utilizza la crema di topinambur e i ceci croccanti con un filo d'olio a crudo per condire i tuoi cereali integrali o la tua bruschetta.