

Zuppetta di sedano rapa, mela verde, quinoa, mandorle e cavolo nero

L'antipasto di Natale alternativo è una calda zuppetta di sedano rapa decorata con tante verdure di stagione: una delizia da provare!



Il **menu di Natale** inizia con un **antipasto delicato e ricco di verdure di stagione!** Lasciati ispirare dalla nostra ricetta che ha come protagonista indiscusso il **sedano rapa**. Ad accompagnarlo, la freschezza della **mela verde**, la croccantezza delle **mandorle** e il sapore deciso del **cavolo nero**. Una ricetta deliziosa per il tuo Natale!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti per 4 persone

1 sedano rapa medio grande

80 g di zenzero pelato

8 topinambur

1 porro

1 cipollotto

1 patata Passo dopo Passo Despar

1 mela verde Passo dopo Passo Despar

1 l di bevanda di mandorle

150 g di quinoa bianca

200 g di cavolo nero

40 g di lamelle di mandorle

1 limone Passo dopo Passo Despar

Cerfoglio o prezzemolo q.b.

Rosmarino q.b.

Timo q.b.

1 cucchiaio di olio di semi

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Procedimento:

1. Pela il sedano rapa e la patata, poi tagliali a cubetti di circa 2 cm di lato l'uno. Fai stufare delicatamente in una casseruola con un filo d'olio di semi, il cipollotto, il porro e lo zenzero tagliati finemente. Aggiungi poi il sedano rapa e la patata, versa la bevanda di mandorle e porta a cottura.

2. Una volta cotto tutto, frulla fino a ottenere una crema morbida. Al bisogno aggiungi acqua.

3. Inforna a 180 °C al cartoccio avvolti nella carta forno i topinambur con gli aromi, fino a renderli morbidi e cotti.

4. Tosta leggermente la quinoa in una padella antiaderente e poi cuocila in acqua per circa 10 minuti. Una volta pronta, aromatizzala con buccia di limone, olio e sale.
5. Taglia il cavolo nero a listarelle lunghe e saltale con un filo d'olio, sala leggermente.
6. Versa la crema di sedano rapa in ciotole monoporzione, adagia su ognuna 3 pezzi di topinambur, la quinoa e per finire fettine sottili di mela verde, mandorle leggermente tostate, cavolo nero e cerfoglio. Finisci con un filo d'olio extra vergine a crudo e la buccia di limone.