

COTTO E  
<MANGIATO>

## Insalata

### carote e topinambur



#### ingredienti per 4 persone

topinambur **300 g** - carote **200 g** - noci tritate **10** - latte di soia **150 ml**  
- olio di semi **150 ml** - aceto di mele **20 ml** - glassa di aceto balsamico  
q.b. - sale

**Pelate** e affettate sottilmente il topinambur e le carote. Riducete il tutto in bastoncini sottili.

**Realizzate** una maionese vegana frullando insieme il latte di soia con l'olio di semi, l'aceto di mele e il sale. Utilizzate la maionese così ottenuta per condire l'insalata di topinambur e carote. Al bisogno si può aggiungere dell'olio. Unite le noci sminuzzate e qualche goccia di glassa di aceto balsamico. Mescolate delicatamente e servite.



## Frittata

### patate, noci e taleggio



#### ingredienti per 4 persone

uova **6** - patate tagliate in cubetti **180 g** - Grana Padano grattugiato  
**15 g** - taleggio **80 g** - noci sgusciate e tritate **10** - aglio **1 spicchio** - olio  
E.V.O. - sale

**Pelate** le patate e tagliatele in cubetti. Fate appassire uno spicchio d'aglio in una padella con olio. Aggiungete le patate, salate e fatele rosolare. Coprite, allungate al bisogno con acqua e fate cuocere per circa 10 minuti. Attendete fino alla formazione della classica crosticina sulle patate. Nel frattempo sbattete le uova. Aggiungete il Grana Padano grattugiato, il taleggio in piccoli pezzi e le noci sminuzzate.

**Amalgamate** bene il composto e versatelo nella padella con le patate. Cuocete la frittata e, dopo qualche minuto, giratela aiutandovi con un coperchio. Completate la cottura sull'altro lato. Spegnete la fiamma e servite.