

3 cotture

Sedano rapa

Chiamato anche “sedano di Verona”, è una varietà di sedano la cui radice è edibile, grossa, arrotondata con la buccia grinzosa e la polpa bianca. Rispetto alle coste di sedano ha un sapore più delicato e dolce, con note di terra aggiunte. Poco calorico e ricco di sali minerali, si impiega per tante e diverse preparazioni, eccone 3 originali e deliziose!



di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it



Per una buona besciamella, fate sciogliere 60 g di burro in un pentolino a fuoco basso, aggiungete 50 g di farina e fate cuocere per un minuto, incorporate lentamente a filo 500 ml di latte; continuando a girare con una frusta in modo che non si formino grumi, cuocete fino a ottenere la densità desiderata, aggiustate di sale, pepe ed un pizzico di noce moscata

SEDANO RAPA AL GRATIN con speck e taleggio



ingredienti per 4 persone

sedano rapa 800 g - besciamella morbida 500 ml - taleggio 300 g - speck 200 g - Parmigiano Reggiano grattugiato 50 g - noci 50 g - prezzemolo 20 g - sale - pepe

Sbucciate il sedano rapa e tagliatelo a fette molto sottili, salate e pepate leggermente.

Stendete un primo leggero strato di besciamella alla base di una teglia di circa 20 cm per lato, alternate con il sedano rapa, qualche cucchiaino di besciamella, le fettine di speck e il taleggio tagliato in piccoli pezzi, continuate fino a terminare gli ingredienti.

Concludete con un ultimo strato di besciamella, cospargete di Parmigiano e aggiungete i gherigli di noce spezzettati e il prezzemolo tritato.

Cuocete nel forno statico preriscaldato a 160°C per 50 minuti, fate riposare altri 10 a forno spento e semiaperto prima di servire in tavola.

VELLUTATA DI SEDANO RAPA con mandorle tostate



ingredienti per 4 persone

sedano rapa **600 g** - patate **200 g** - mascarpone **100 g** - mandorle spellate **50 g** - scalogno **30 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** - timo **10 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Rosolate lo scalogno tritato con un filo di olio, aggiungete il sedano rapa e le patate sbucciate e tagliate grossolanamente a pezzi, coprite con 500 ml di acqua (o brodo vegetale) e cuocete a fuoco medio tenendo semicoperto il pentolino per 40 minuti aggiungendo poca acqua calda dovesse asciugare troppo.

Nel frattempo in una piccola padella tostate le mandorle a fuoco molto basso per 5 minuti continuando a rigirarle, fatele raffreddare e con un coltello affilato tagliatele a listarelle.

Ultimato il tempo di cottura frullate il tutto fino a ottenere un composto cremoso. Incorporate il mascarpone, fate cuocere a fuoco basso ancora per un paio di minuti, aggiungete il Parmigiano, aggiustate di sale e servite decorando con le mandorle tostate, qualche foglia di timo e pepe.

Dopo aver frullato, aggiungete acqua calda dovesse risultare troppo denso o, al contrario, fate cuocere lentamente ancora per qualche minuto a fuoco basso dovesse risultare troppo brodoso



Se volete una panatura più stuzzicante aggiungete al pangrattato anche 30 g di pecorino grattugiato

COTOLETTA di sedano rapa



ingredienti per 4 persone

sedano rapa **600 g** - uova **3** - farina **20 g** - pangrattato **100 g** - paprika **10 g** - origano **5 g** - olio di semi di arachide **500 ml** - sale - pepe

Sbucciate e tagliate a fette di circa 1 cm il sedano rapa, bollitele per 5 minuti, fatele scolare su carta assorbente e lasciatele raffreddare.

Preparate in una bacinella la pastella incorporando alle uova sbattute la farina e, in un altro contenitore, invece, unite al pangrattato la paprika, l'origano e un pizzico di pepe.

Immergete le fettine di sedano rapa nella pastella e successivamente nel pangrattato aromatizzato in modo da ottenere una panatura omogenea su ambo i lati.

Scaldare l'olio a 170°C in una pentola a bordo alto, quando l'olio sarà in temperatura frigate una cotoletta alla volta un paio di minuti per lato fino a ottenere una panatura croccante e dorata, lasciate asciugare l'olio in eccesso per qualche secondo sulla carta assorbente e servite le cotolette vegetali ben calde, condite con un pizzico di sale.

