

RICETTE DELLA SETTIMANA :

il TOPINAMBUR

E' un alimento ad alto contenuto di inulina, ottimo per i diabetici e per chi ha bisogno di abbassare glicemia e colesterolo: le sue fibre, inoltre, hanno effetto positivo sulla flora intestinale. Il topinambur contiene **potassio, magnesio, fosforo, ferro, selenio e zinco.**

Insalata con Topinambur crudo e noci

Ingredienti per 4 persone:

- **8 TOPINAMBUR medi**
- **80-100g di ZUCCA**
- **6 NOCI**
- **PARMIGIANO reggiano in scaglie**
- **un pizzico di sale rosa**
- **PEPE nero macinato al momento**
- **2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine d'oliva**
- **succo di 1/2 limone**



Pulire i topinambur crudi lavandoli, spazzolandoli e raschiandoli con un coltello per eliminare la buccia. Tagliare i topinambur a listarelle e ridurre la zucca a pezzetti molto piccoli. Disporre in un contenitore con succo di limone, sale aromatico e pepe e lasciare riposare per almeno 30 minuti. Nel frattempo sgusciate le noci.

Versare quindi in una terrina i topinambur crudi, la zucca, e le noci spezzettate, e condire con l'olio extra vergine, il parmigiano a scaglie e l'erba cipollina a piacere.



Tagliatelle con ragu' di Topinambur

Ingredienti:

- 8 topinambur
- 1 cipolla rossa
- 40 g di speck
- 1 cucchiaio di rosmarino fresco tritato
- 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- formaggio tipo Asiago
- sale e pepe
- tagliatelle



Lavare e spazzolare con cura i topinambur, quindi tagliarli a cubetti. Affettare la cipolla, versarla in una padella con lo speck tagliato grossolanamente e l'olio, aggiungere il rosmarino e fare insaporire per cinque minuti. Sfumare con il vino bianco e coprire con un mestolo d'acqua. Insaporire con sale e pepe e fare stufare dolcemente per circa 25 minuti.

A fine cottura togliete il coperchio e lasciate cuocere ancora per cinque minuti. Nel frattempo lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata scolatele. Condite le tagliatelle con il ragu' di topinambur e accompagnate il piatto con pezzetti di formaggio Asiago a parte.



MENG**ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA