

15 Novembre 2016

Passato di sedano rapa con zafferano e prosciutto croccante

È tornato l'autunno e ci prepariamo gradualmente al freddo che verrà con cibi nutrienti e colori caldi. È tornato il tempo di riscoprire creme e passati con una nuova ricetta della blogger Barbara Lechiancole



Dalla blogger di "Cucina di Barbara"

L'ortaggio che ho deciso di utilizzare oggi si chiama **sedano rapa** ed è conosciuto più comunemente con il nome di **sedano di Verona**. È davvero un ortaggio curioso: non ha un grande appeal fuori, vista la forma bitorzoluta della sua radice, ma è un prodotto bello dentro e tutto da scoprire! Prendiamo, ad esempio, il suo nome: è un sedano o una rapa? Ha l'aspetto di una rapa ma, una volta aperto, ha il gusto e gli aromi del sedano, di cui conserva persino le **proprietà diuretiche e depurative**. Una combinazione abbastanza singolare.



Rispetto al sedano comune, però, ha un **sapore più intenso e deciso** e, proprio per questo motivo, può essere utilizzato non tanto come semplice ortaggio da "odore", ma piuttosto come ingrediente principale nella preparazione di pietanze. Grazie alle sue proprietà è spesso utilizzato anche nella cucina vegana e vegetariana. Composto per circa il 90% di acqua e con un bassissimo apporto di calorie, è, infatti, un ingrediente **adatto a chi segue una dieta ipocalorica** ed è un alimento depurativo grazie alla grande quantità di fibre e sali minerali come ferro, potassio e manganese.

È diffuso principalmente nel Nord Italia, mentre è quasi sconosciuto al Sud. La sua **stagionalità va da metà agosto a fine novembre** e può essere conservato anche fino a tre/quattro mesi. Se ci fate caso, continuiamo a vederlo sui banchi dell'ortofrutta anche per lunghi periodi.

Il sedano rapa può essere impiegato nella nostra cucina tradizionale in svariati modi: **in umido, gratinato** e, persino, **fritto**; è ottimo anche **affettato a crudo nelle insalate o cotto per preparare deliziosi passati** come quello che vi propongo oggi. In questa ricetta ho scelto di abbinarlo a del prosciutto crudo croccante, di aromatizzarlo con dello zafferano e di aggiungere lamelle di mandorle per rendere il tutto più solido e croccante.



PASSATO DI SEDANO RAPA CON ZAFFERANO E PROSCIUTTO CROCCANTE

Ingredienti (per 4 persone):

1 sedano rapa
1 porro
3 cucchiari di olio extra vergine di oliva
100 g di prosciutto crudo tagliato spesso
1 patata
1 bustina di zafferano
sale marino q.b.
una manciata di lamelle di mandorle
1 litro di brodo vegetale
pepe macinato q.b.
1 cucchiaino di pesto per decorare

Procedimento:

Pelare il sedano rapa e la patata e tagliare entrambi a cubetti. Affettare il porro. Nel frattempo scaldare l'olio di oliva in una pentola e aggiungere le verdure. Aggiungere il brodo caldo lasciandolo sobbollire per circa 30 minuti a fuoco basso e coprendolo con un coperchio.

Quasi a fine cottura, unire la bustina di zafferano avendo cura di lasciarne un poco da parte per la decorazione finale. Lasciare riposare qualche minuto, dopodiché, utilizzare un frullatore a immersione per ridurre il tutto a una crema. Scaldare nuovamente a fuoco lento e, se necessario, aggiustare di sale e pepe. Nel frattempo tagliare il prosciutto crudo a striscioline e saltarlo in padella a fiamma alta per renderlo croccante. In un padellino tostare le lamelle di mandorle.

Ora si può finalmente comporre il piatto. In un piatto fondo versare il passato di sedano rapa. Adagiarvi sopra il prosciutto crudo croccante e le lamelle di mandorle. Spolverare con lo zafferano rimasto per dare un po' di colore in più al piatto e aggiungere qualche goccia di pesto al basilico per dare un pizzico di sapore in più.

Potrebbe interessarti anche

Quando a cucinare è il socio, gli Uccellini scappati sono alla Coppa Piacentina Dop [1]

Cotolette di miglio al rosmarino [2]

Quando a cucinare è il socio, i tortelloni fanno festa [3]

Pancake con marmellata di arance rosse e cioccolato di Modica [4]

Links

[1] <http://territori.coop.it/ricette/quando-a-cucinare-%C3%A8-il-socio-gli-uccellini-scappati-sono-alla-coppa-piacentina-dop>

[2] <http://territori.coop.it/ricette/cotolette-di-miglio-al-rosmarino>

[3] <http://territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-i-tortelloni-fanno-festa>

[4] <http://territori.coop.it/ricette/pancake-con-marmellata-di-arance-rosse-e-cioccolato-di-modica>