



Cestino carasau con vellutata di cavolo e finocchio

Una vellutata di cavolo e finocchio in un cestino di pane carasau, un piatto con proprietà depurative e anti-infiammatorie ottimo anche per i vegani.



Cestino carasau con vellutata di cavolo e finocchio (Foto © Andrea Triverio).

Quando cucino cerco sempre di prestare attenzione a tre aspetti importanti: **benessere, gusto e presentazione**. Ciascuno di noi deve avere un quadro d'insieme delle kcal che può assumere quotidianamente. Ogni piatto, inoltre, deve essere di buon sapore e presentarsi bene, perchè si mangia prima con gli occhi. Un aspetto gradevole cattura la nostra attenzione e ci spinge ad un maggiore controllo di ciò che ingeriamo.

Per questa ricetta, ho scelto alcuni prodotti conosciuti per le loro proprietà **depurative e anti-infiammatorie** ed in particolare:

- il **cavolo**, ricco di minerali depuranti;
- il **finocchio** utile per le sue proprietà digestive e depuranti;
- lo **zenzero**, l'**aglio** e la **cipolla rossa** noti per numerose proprietà benefiche ed anti-infiammatorie.

Da buon sardo, suggerisco l'utilizzo del "**pane carasau**", gustoso *pane sardo* croccante e sottile, che utilizzeremo per la preparazione del piatto come **cestino di portata**.

Ricetta Cestino carasau con vellutata di cavolo e finocchio



Ingredienti

- cavolo cappuccio, 110 grammi
- finocchio, 110 grammi
- patata, 80 grammi
- cipolla, 30 grammi
- fagioli bianchi, precotti, 50 grammi
- lenticchie, 25 grammi
- sale, pepe, zenzero e aglio in polvere q.b.
- pane carasau, un foglio da 50 grammi

Preparazione

Tagliate il cavolo, la patata e il finocchio, lessate in pentola a pressione per 4 minuti e frullate con un mestolo di acqua di cottura.

Correggete di sale la vellutata e aggiungete lo zenzero, l'aglio in polvere e il pepe a vostro piacimento.

Prendete un foglio di "pane carasau", adagiatelo sulla carta forno e bagnatelo delicatamente con l'acqua, avendo cura di non romperlo. Aspettate qualche minuto che il pane si ammorbidisca e adagiatelo, delicatamente, su una tazza capovolta (senza manico). Mettete in forno ventilato a 200° fino a che il pane non si asciughi.

Lessate in acqua e sale le lenticchie per 20 minuti.

Impiattamento

Prendete un piatto piano su cui adagiare il cestino di "pane carasau". Versate la vellutata tiepida al suo interno, non eccedendo con le dosi.

Ponete al centro le lenticchie, la cipolla rossa (tagliata a julienne) e i fagioli, cercando di accostare gli alimenti per contrasto di colore, dal centro verso i bordi. Spolverate con del pepe.



L'apporto calorico sarà intorno alle **390 kcal**.



Buon appetito!

Data di creazione

24/01/2017

Autore

andrea-triverio