



Seppiette ripiene al topinambur, potenza del gusto
in poche calorie

**Con le Seppiette ripiene al topinambur, continua il
percorso culinario alla ricerca di ricette nuove e
salutari ma anche buone e gustose.**



Seppiette ripiene al topinambur (Foto © Andrea Triverio).

Ho scoperto il [topinambur](#) (*Helianthus tuberosus*) per caso, cercando le radici di [zenzero](#). Sebbene siano simili, hanno sapori decisamente diversi.

Proprietà del topinambur

Il topinambur, conosciuto anche come **rapa tedesca** o **carciofo di Gerusalemme** è un tubero molto gustoso, leggero e dalle notevoli proprietà terapeutiche in quanto:

- è dietetico
- aiuta la regolarità intestinale perchè contiene inulina
- è disintossicante
- tiene sotto controllo la glicemia e quindi è adatto ai diabetici
- ha un alto contenuto proteico.

Proviamo a coltivarlo nel nostro orto o addirittura in un vaso sul nostro balcone, partendo da un tubero, e lo avremo a disposizione fresco per i nostri piatti.



Topinambur.

Ricetta Seppiette ripiene al topinambur



Ingredienti

- noci, 15 grammi
- seppiette, 200 grammi
- topimbaur, 200 grammi
- aglio (1 spicchio)
- bottarga (2 cucchiaini)
- latte (qb)
- [Vernaccia](#), 70 ml
- zenzero (qb)
- sale e pepe (qb)
- prezzemolo (qb).

Preparazione del ripieno

Lessare il topinambur con il latte, un cucchiaino di sale e uno spicchio d'aglio per quattro minuti.

Scolare e frullare aggiungendo pepe, noci sbriciolate e prezzemolo.

Preparazione delle seppie

Ripulire le seppiette con attenzione, evitando di romperle; separarle dai tentacoli in modo che sarà più facile riempirle. Dopo aver inserito il ripieno, richiuderle con uno stuzzicadenti, cercando di riposizionare i tentacoli al loro posto. Spolverare con un pizzico di bottarga.

Adagiare le seppie sulla carta forno e infornare a 180°C per 20 minuti. A fine cottura, alzare la temperatura a 220°C utilizzando la modalità "grill" fino a doratura.

Nel frattempo, preparare la salsa saltando in padella il ripieno avanzato con qualche cucchiaio di Vernaccia.

Impiattamento

Posizionare al centro del piatto la salsa di topinambur e vernaccia, mettete, uno alla volta, le seppiette e spolverare con del prezzemolo.



L'apporto calorico del piatto si aggira intorno alle **430 kcal**.



Buon appetito!

Data di creazione

25/02/2017

Autore

andrea-triverio