

SEDANO IN AGRODOLCE AL FORNO

indicativamente per 2 persone

INGREDIENTI

- 500 g di sedano
- mezzo spicchio di aglio affettato (o lasciatelo intero e toglietelo alla fine della cottura se preferite)
- 2 cucchiai di vino bianco secco
- peperoncino se piace
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cipollotto o una piccola cipolla
- 1 cucchiaino di capperi sciacquati e tritati grossolanamente
- 1 cucchiaio di uva passa
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- mezzo cucchiaio di zucchero
- olio, sale pepe

CURIOSITA'

Potete utilizzare la stessa ricetta di salsa agrodolce anche per altre verdure come finocchi o patate e anche per cereali o legumi, gli darà un tocco speciale!

PROCEDURE

01

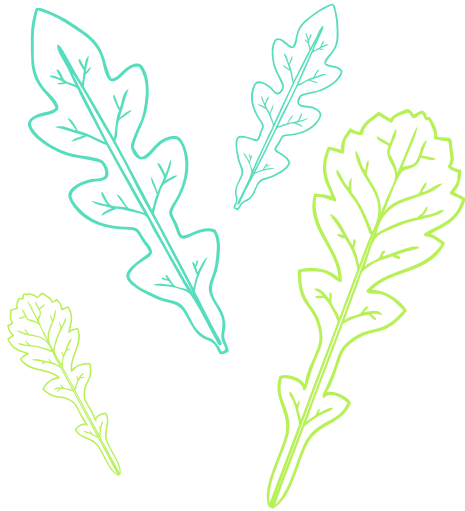
Riscaldare il forno a 180°C, poi preparare il sedano lavandolo, togliendo le fibre dalle parti esterne e tagliandolo, compreso di foglie, in pezzi di circa 5-6 cm.

02

Mettetelo in una casseruola da forno con olio, aglio, peperoncino sale e pepe, mescolate e irrorate con il vino. Coprite con un coperchio o un foglio di alluminio e infornate per 45 minuti/1 ora fino a quando non sarà morbido e leggermente abbrusolito in alcuni punti.

03

Preparate la salsa agrodolce con cipollotto, capperi, uvette, aceto balsamico zucchero, olio, sale e pepe e mescolatela al sedano caldo. rimettete il sedano, scoperto, in forno per 10 minuti, servite caldo... buon appetito!



INSALATA DI FOGLIE DI RAVANELLO E RUCOLA

Ispirata da Myriam Sabolla in "La stagione vegetale"

INGREDIENTI

- 200 g di foglie giovani di ravenello
- 100 g di rucola
- un cucchiaio di semi di canapa o di sesamo
- un cucchiaino di aceto balsamico di qualità
- un cucchiaio di olio e.v.o. di qualità
- sale, pepe

CURIOSITA'

Quando scriviamo "di qualità" su olio e aceto intendiamo prodotti italiani, fatti con criterio e passione.

In ricette come queste, dove gli ingredienti sono pochi, fanno totalmente la differenza, si sente subito.

Costano un po' di più, ma ne si usa poco e fanno bene a noi e ad un'economia più giusta, fatta di produttori attenti e lontani da filiere alimentari dove ambiente e lavoratori vengono sfruttati.

PROCEDURE

01

Separate le foglie dai ravanelli appena le ricevete e consumatele al più presto perché non appassiscano (potete conservarle pochi giorni avvolte in un panno umido).

02

Lavate le foglie di ravenello e quelle di rucola. Asciugatele con l'aiuto d una centrifuga. Tagliatele a pezzi grossolani

03

In una ciotola preparate una vinaigrette mescolando sale e aceto balsamico, poi mescolando con una frusta aggiungete l'olio a filo e regolate di pepe. Usate questa salsa subito, perché non si divida. Condite l'insalata e cospargetela di semi...buon appetito!