

INSALATA DI TOPINAMBUR

Questo tubero, a differenza della patata, si può consumare crudo in tutte le insalate. Ecco un esempio: Ingredienti per 4 persone: 400 g di topinambur, 4 cuori di carciofo, 1 limone, 1 carota, 4 cucchiaini di olio d'oliva, sale e pepe. Preparazione: mondate i topinambur, lavateli, asciugateli, tagliateli a fettine molto sottili e metteteli in un'insalatiera. Mondate i cuori di carciofo e, dopo averli affettati sottilmente, spruzzateli con il succo di limone e uniteli ai topinambur. Aggiungete la carota tagliata a julienne. In una ciotola emulsionate quattro cucchiaini d'olio con due di succo di limone, sale e pepe. Versatelo a filo nell'insalatiera, mescolate delicatamente e servite.

www.CasaleCalifornia.com/topinambur

TOPINAMBURGHER

Ingredienti per 1-2 hamburger: 1 topinambur, 1/2 carota, 2 fette di limone, 4 foglie di, radicchio rosso, 1 cucchiaino di tahin, noce moscata in abbondanza, 1 punta di pasta di peperoncino rosso (facoltativa), 10 olive verdi e kalamata. Ingredienti per la salsa: 2 cucchiaini di capperi, 1 limone, 1 spicchio di avocado, 10 foglie di basilico. Preparazione: per l'hamburger vegetale si affettano tutti gli ingredienti e si mettono nel bicchierino del minipimer, si frulla e si forma l'hamburger nel piatto. Anche la salsa si prepara frullando tutto nel minipimer e si serve sopra o a fianco all'hamburger vegetale.

www.CasaleCalifornia.com/topinambur

CEREALI CON RADICCHIO E TOPINAMBUR

Ingredienti: un tipo di cereale integrale a scelta (orzo, farro, riso, grano saraceno, segale...), topinambur, radicchio, mandorle, olio extravergine di oliva q.b. Preparazione: cuocere a vapore il topinambur tagliato a pezzi. Nel frattempo tagliare a listarelle il radicchio. Quando i topinambur saranno cotti metterli in padella e farli saltare insieme al radicchio (eventualmente con aglio, cipolla o porro, spezie ed erbe a piacere). Una volta appassito il radicchio aggiungere il cereale (già bollito o cotto a vapore) e continuare la cottura per un paio di minuti. Servire aggiungendo mandorle a pezzetti e un filo d'olio.

www.CasaleCalifornia.com/topinambur

TOPINAMBUR AL FORNO CON LE NOCI

Ingredienti per 2 persone: 150 g di fagioli cannellini lessati, 20 g di noci ammorbidite nell'acqua per 2 ore e poi tritate, 550 g di topinambur pelati e affettati a cubetti, 10 olive verdi grandi, 3 pomodori essiccati (facoltativi), 2 cucchiaini di succo di limone, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di senape, sale e pepe. Preparazione: preriscaldate il forno a 180°C. Versate i topinambur in una teglia antiaderente, conditeli con sale e pepe e cuoceteli nella parte più alta del forno per circa 25 minuti. Mescolate la senape, il succo di limone e l'olio extravergine. Condite i topinambur e cuoceteli ancora per 10 minuti a 220°C. Unite i fagioli cannellini e le noci. Cuocete per altri 10 minuti, fino a quando i topinambur non saranno pronti. Unite anche i pomodori e le olive. Mescolate e servite. Eventualmente guarnite il piatto con erbe aromatiche a piacere.

www.CasaleCalifornia.com/topinambur

ZUPPA DI TOPINAMBUR E PATATE DOLCI

Ingredienti per 4 persone: 2 patate dolci pelate e tagliate a cubetti, 1 porro affettato, 1 cipolla tritata, 6 topinambur pelati e tagliati a cubetti, 2 cucchiaini di maggiorana tritata, 750 ml di brodo di verdure, 250 ml di latte vegetale (facoltativo), 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 confezione di panna vegetale per guarnire (facoltativa), sale e pepe. Preparazione: versate l'olio extravergine e un goccio d'acqua in una pentola di media grandezza e cuocete la cipolla e il porro fino ad ammorbidirli. Unite le patate dolci e i topinambur. Cuocete per altri 10 minuti, mescolando. Versate il brodo, la maggiorana e regolate di sale e di pepe. Prolungate la cottura per almeno 10-15 minuti, fino a quando le verdure non saranno morbide. Frullate la zuppa con un frullatore ad immersione, unendo anche il latte vegetale (facoltativo) per regolarne la consistenza. Servitela decorando i piatti con la panna vegetale e il pepe nero.

www.CasaleCalifornia.com/topinambur