



PIATTO UNICO

Insalata di avena, fagioli rossi, cavolo rapa, finocchio e nocciole



Descrizione L'avena è un cereale molto versatile, dal gusto terroso e amabile e un corpo leggero, che ben si accompagna a verdure che maturano in tutte le stagioni. I fagioli rossi sono dei legumi molto consistenti e carnosì, e tra note del suo profilo aromatico primeggia un morbido sentore di nocciola. Tre delle verdure che primeggiano negli orti invernali (cavolo rapa, il finocchio ed il cavolo riccio) arricchiscono la pietanza con un bouquet aromatico molto floreale e speziato, arricchito ed amplificato dalle nocciole tostate. Hai mai mangiato questi ingredienti tutti nello stesso piatto?

Trasformazione L'avena è cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I fagioli rossi, presi dal contadino di fiducia, vengono ammorlati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure e la frutta vengono tagliate e aggiunte a crudo, per trasmettere alla pietanza tutti i loro micronutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

Ingredienti Finocchi, avena decorticata, cavolo rapa, fagioli rossi, cavolo riccio, olio extra vergine d'oliva, aceto balsamico, nocciole, porro, sale, zenzero, noce moscata, aglio.

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 350 g		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	1582 kJ	378 kcal
Grassi	13 g	
di cui saturi	1,1 g	
Carboidrati	53 g	
di cui zuccheri	4,2 g	
Fibre	14 g	
Proteine	19 g	
Sale	1,7 g	

APPROFONDIMENTO

Finocchi

Hai mai mangiato la guaina di un ortaggio? Questo particolare tessuto non sarebbe altro che un rivestimento che le foglie creano lungo il fusto della pianta. Nel finocchio, specialmente nelle fasi giovanili, questa parte si ingrossa in modo macroscopico rispetto alle altre specie botaniche, formando un fenomeno del tutto unico in natura.

Dal punto di vista nutrizionale, si apprezzano le poche calorie dell'ortaggio (15 kcal per 100 g) e la ricchezza in fibre. Ricco in antiossidanti e sali minerali è anche particolarmente apprezzato per la sua azione digestiva, in grado di contrastare il meteorismo.

Provenienza: **Pernumia (PD)**
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Laura, la contadina che ci ha fornito i finocchi