

Crema di cicerchia e cime di rapa ripassate



Descrizione

Ci sono incontri nel piatto destinati a sorprendere. Da una parte la cicerchia, un legume antichissimo dal sapore delicato e dolce, a metà tra fave e piselli è l'ingrediente di una densa crema saporita. Dall'altra parte le cime di rapa, una verdura altrettanto tradizionale della cultura alimentare italiana, dal carattere piacevolmente amarotico. Incontrandosi fondono i loro gusti e sapori per creare una pietanza esaltante ed equilibrata allo stesso tempo. Buona per un piacevole accompagnamento a un piatto unico oppure, perchè no, come una sana merenda pomeridiana proteica. Raccontaci tu come la preferisci gustare.

Trasformazione

La cicerchia, acquistata dal contadino di fiducia, viene ammollata 12 ore e cotta a pressione controllata. Le cime di rapa vengono trasformate al vapore e successivamente ripassate in olio extra vergine a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Le spezie sono aggiunte a crudo per conferire al massimo l'aroma alla pietanza. 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

Cime di rapa, cicerchia, olio extra vergine d'oliva, sale, rosmarino, aglio.

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 300 g		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	1201 kJ	287 kcal
Grassi	12 g	
di cui saturi	1,8 g	
Carboidrati	31 g	
di cui zuccheri	5,6 g	
Fibre	7,7 g	
Proteine	18 g	
Sale	1,9 g	

APPROFONDIMENTO

Cicerchia

Il legume che ha reso grande l'impero romano. Le cicerchie venivano impiegate nell'alimentazione rurale degli antichi Romani che le combinavano a cereali come orzo e farro, arricchendo il tutto con erbe di campo: un pasto ricco e bilanciato.

Le cicerchie dal punto di vista nutrizionale contengono notevoli quantità di proteine (28% del loro peso), carboidrati (55%), fibre (5%) e lipidi (2,5%). Come altri legumi, le cicerchie sono ricche di polifenoli e vitamine del gruppo B e vitamina PP, contengono vari sali minerali, in particolare calcio e fosforo.

