

Stufato speziato di roveja e cavolo nero



Descrizione

Questa abile fusion culinaria tra spezie orientali e legumi tradizionali rari e quasi estinti è da non perdere se sei amante del genere esplorazioni Humamy. La roveja (vedi approfondimento) è croccante ed ha con sé un intenso sapore che richiama il tè nero. Questo legume trova numerosi punti di contatto aromatici con il cavolo nero, ingentilito da un'amabile marinatura, creando un binomio di gusti rustici e veraci. Le spezie tandoori, composte principalmente da curcuma, paprika, cumino e zafferano fanno da cassa di risonanza e non coprono i sentori di queste eccellenti materie prime. Questa è una scoperta da condividere con tutti.

Trasformazione

La roveja, acquistata dal contadino di fiducia, viene ammolata 12 ore e cotta a pressione controllata. Il cavolo nero è trasformato 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

Roveja, cavolo nero, olio extra vergine d'oliva, Tamari (soia fermentata, sale, Riso brillato crudo, farina d'orzo, acqua, *Aspergillus oryzae*), tapioca, tandoori (curcuma, fiocchi di paprika, peperoncino, pepe nero, coriandolo, cardamomo, cumino, cannella, chiodi di garofano, zafferano), sale, peperoncini, aglio.

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 350 g		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	1764 kJ	424 kcal
Grassi	19 g	
di cui saturi	3,5 g	
Carboidrati	49 g	
di cui zuccheri	2,8 g	
Fibre	16 g	
Proteine	24 g	
Sale	1,5 g	

APPROFONDIMENTO

Roveja

Tra i legumi andati nel dimenticatoio, ma che grazie al lavoro di contadini illuminati e di associazioni come Slow Food, sta riprendendo piede troviamo la roveja. Questa leguminosa è imparentata con il pisello, ma è talmente rara che risulta difficile trovare l'origine di questa pianta che è per i botanici ancora un rompicapo. La sua coltivazione rischiava di essere abbandonata del tutto a causa dei suoi fusti, molto alti e non adatti alla mietitrebbia. Per fortuna dei contadini illuminati hanno riscoperto tale alimento, arricchendo la biodiversità coltivata del nostro pianeta.

Dal punto di vista nutrizionale è una considerevole fonte di proteine (21 g su 100 g) e acidi grassi omega-3. Tra le vitamine, invece, sono molto abbondanti quelle del gruppo B, la E e l'acido folico. Molto variegato anche l'apporto salino con ferro, magnesio, fosforo e zinco.

