

## Insalata primaverile di erbe e verdure

### **Purea di carote**

2 Carote

1 rametto Timo

100 ml Acqua

Olio extra vergine di oliva

Sale

### **Asparagi e fagiolini**

12 Asparagi verdi

100 gr Fagiolini

Olio extra vergine di oliva

Sale

### **Cavolo rapa**

1 Cavolo rapa, o cavolo bianco

Olio extra vergine di oliva

Sale

### **Cipolla rossa**

1 Cipolla rossa

Olio extra vergine di oliva

### **Spugnole e fave**

12 Spugnole

Olio extra vergine di oliva

Sale

8 Fave

### **Ravanelli**

6 Ravanelli

### **Erbe**

Cerfoglio

Basilico rosso

Foglie fresche di rapa rossa

Finocchietto

Punte di radicchio di Treviso

Insalata glaciale

Germogli di piselli

Insalata mizuna

Olio extra vergine di oliva

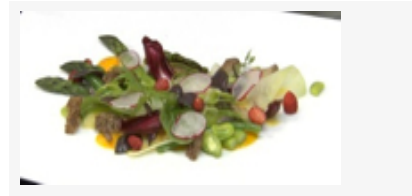
Sale

### **Guarnizione del piatto**

Fiori eduli

### **Vinaigrette di pomodori**

4 Pomodori



### **Servings/Yield**

--

### **Cuisine**

European : Mediterranean :  
Italian

**1 spicchio** Aglio  
Succo di 1 arancia  
20 ml Aceto balsamico bianco  
Olio extra vergine di oliva  
Sale

## Method

**1. Purea di carote:** Pelare le carote, tagliarle a pezzettini e rosolarle in padella con olio extra vergine di oliva.

Aggiungere il timo, bagnare con acqua e regolare di sale.

Coprire con la pellicola da cucina per non fare fuoriuscire il vapore e portare a cottura.

Rimuovere il timo e frullare per ottenere una purea.

**2. Asparagi e fagiolini:** Pulire e pelare gli asparagi.

Legare in mazzo e cuocere in verticale in acqua salata e leggermente zuccherata, avendo cura che il liquido non copra gli ultimi 2 cm delle punte.

Scolare gli asparagi e procedere cuocendo i fagiolini privati delle estremità dentro la stessa acqua di cottura.

Raffreddarli e tagliarli a metà nel senso della lunghezza.

Condire entrambi con olio extra vergine di oliva e sale.

**3. Cavolo rapa:** Tagliare il fondo e la testa del cavolo rapa e copparlo con l'aiuto di uno stampino rotondo.

Inciderne un lato con il pelapatate e ricavare delle strisce lunghe (circa 15 cm) e sottili.

Disporre su una placchetta, condire con olio extra vergine, sale e cuocere in forno a vapore a 70°C per 15 minuti.

**4. Cipolla rossa:** Tagliare la cipolla a batonette e rosolare in padella con poco olio extra vergine di oliva.

**5. Spugnole e fave:** Immergere le spugnole in acqua fredda e sciacquare bene per eliminare la sabbia.

Ripetere l'operazione per due/tre volte, cambiando acqua ogni volta

Tagliarle in quarti e saltarle in padella con poco olio extra vergine di oliva.

Sgranare le fave e farle cuocere in acqua bollente per mezzo minuto.  
Scolarle, rimuovere la pellicina che le ricopre e dividerle a metà.

**6. Ravanelli:** Lavare bene i ravanelli e tagliarli a fette sottili con l'aiuto di una mandolina.  
Immergere le fettine in acqua fino al momento dell'utilizzo per mantenerle croccanti.

**7. Erbe:** Lavare bene le erbe, unirle in un contenitore e condirle con olio extra vergine di oliva e sale.

**8. Vinaigrette di pomodori:** Lavare i pomodori, incidere la buccia e sbollentare per pochi secondi.  
Rimuovere la buccia, togliere i semi e ridurre la polpa a cubetti.  
Saltare in padella con l'aglio in camicia e olio extra vergine di oliva.  
Togliere l'aglio, bagnare con l'aceto balsamico bianco, il succo di arancia e aggiungere l'olio extra vergine di oliva.  
Regolare di sale.

## Notes



### Preparazione del piatto

Distribuire qualche cucchiaino di purea di carote sul fondo del piatto ed adagiarvi sopra gli asparagi e i fagiolini.  
Procedere alternando le altre verdure con le erbe.  
Guarnire il piatto con la vinaigrette di pomodori ed i fiori eduli.