



SANDRA DEFANTI

gestisce con il marito Cesare il ristorante albergo Defanti a Lavorgo, in mano alla famiglia da quattro generazioni. La cuoca ama giocare con i colori, le consistenze e le temperature.

Uno più uno fa tre

RICETTA: SANDRA DEFANTI | FOTO: PIA GRIMBÜHLER (FOOD), JORMA MÜLLER (RITRATTO)

Preparate una crema di sedano e una di carote, versatele nel piatto contemporaneamente. Assaporatene una, gustate l'altra, mescolate il tutto e provate un nuovo gusto.





Crema di verdure bicolore

PIATTO PRINCIPALE PER 4 PERSONE

Crema di sedano rapa

500 g di sedano rapa

1 cipolla

2 cucchiai d'olio d'oliva

1 l d'acqua

sale, pepe

Crema di carote

400 g di carote

6 dl d'acqua

sale

1 cipolla piccola

1 dl di latte di cocco

pepe

1. Per la crema di sedano, riducete a cubetti il sedano rapa e la cipolla. Fate appassire entrambi nell'olio. Aggiungete l'acqua, salate e lasciate cuocere per ca. 25 minuti. Riducete in purea con un frullatore a immersione. Aggiustate di sale e pepe.

2. Per la crema di carote, tagliate a rondelle le carote e lessatele in acqua salata per ca. 20 minuti. Tritate grossolanamente la cipolla e aggiungetela, insieme con il latte di cocco, alle carote. Fate spiccare brevemente il bollore. Frullate con un frullatore a immersione. Aggiustate di sale e pepe.

3. Versate ognuna delle due creme in una brocca. Versate simultaneamente le due creme nei piatti, così da ottenere una crema bicolore. Attenzione: controllate che entrambe le creme abbiano possibilmente la stessa densità. Se necessario, diluite un po' quella più densa. Servite subito.

SUGGERIMENTO Assaporate prima qualche cucchiata di una crema, poi gustate qualche cucchiata dell'altra. Infine mescolate le due creme rimaste e potrete assaporare un nuovo gusto.

PREPARAZIONE ca. 20 minuti

+ cottura ca. 25 minuti

Per persona ca. 4 g di proteine, 6 g di grassi, 13 g di carboidrati, 500 kJ/120 kcal