

# ZUPPA DI TOPINAMBUR E CAVOLO NERO CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO

Questo potrei senza dubbio definirlo l'inverno delle zuppe, ebbene non ne avevo mai cucinate tante e tutte così buone!

**La zuppa di topinambur e cavolo nero con avena e fagioli occhio nero** è ottima e saporita, il topinambur senza dubbio dona un sapore ben definito molto gradevole che si sposa alla perfezione con il cavolo nero.



*Camelico di Venere*

# ZUPPA DI TOPINAMBUR CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO



- 120 g di fagioli occhio nero
- 140 g di avena decorticata
- 2 porri
- 2 carote
- 200 g di topinambur al netto
- 130 g di cavolo nero
- 2 patate medie
- 1,8 lt di brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero

1. Mettete in ammollo i fagioli occhio nero 4 ore prima di preparare la zuppa.
2. Fate scaldare il brodo in un tegame.
3. Sbucciate il topinambur, pesate il quantitativo necessario, tagliatelo a cubetti e tenete da parte.
4. Eliminate le estremità e la foglia esterna dai porri, tagliateli a rondelle.
5. Pulite le carote e tagliatele a dadini, mettete entrambi in un tegame di terracotta con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e fate rosolare qualche minuto.
6. Allungate con qualche mestolo di brodo bollente ed unite

il topinambur ed i fagioli scolati.

7. Lavate il cavolo nero e tagliatelo a striscioline, unitelo alla zuppa con tutto il brodo rimasto, cuocete 40 minuti.
8. Sbucciate e lavate le patate, tagliateli a dadini.
9. Lavate accuratamente l'avena e scolatela. Unite entrambi alla zuppa e cuocete ancora 40 minuti.
10. Se fosse necessario unite altro brodo anche in base a quanto volete ottenere brodosa la zuppa.
11. Servite subito con un filo d'olio extravergine d'oliva e pepe nero a piacere.













*Combelio di Venere*









Conchilio di Venere

---

# Tournedos di tonno con chips e salsa agrumata allo yogurt

Nel nuovo magnifico numero di Taste&More troverete tante fantastiche proposte tra cui le gustosissime *ricette da bistrot*, oggi vi propongo la mia ricetta, un delizioso tournedos di tonno lardellato accompagnato con chips di zucca patate e topinambur e una salsa allo yogurt.

Se non lo avete ancora sfogliato il magazine cliccate sulla copertina alla fine del post.





**TOURNEDOS DI TONNO  
CON CHIPS E SALSA AGRUMATA ALLO YOGURT**

2 filetti di tonno alti 3 cm  
4 fette di pancetta sottile  
semi di sesamo Melandri Gaudenzio

semi di lino Melandri Gaudenzio  
1 spicchio di aglio  
olio extravergine d'oliva  
sale

Per la salsa

100 g di yogurt  
1 cucchiaino di senape  
1 cucchiaino di miele  
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
scorza d'arancia  
prezzemolo  
pepe

Per le chips

2 patate  
1 fetta di zucca  
2/3 radici di topinambur  
olio extravergine d'oliva  
sale

[Clicca sulla foto per la ricetta](#)









---

# Cappuccino di Topinambur

Come scritto anche nella mia descrizione, la passione per il mondo della cucina si è stabilito in me quando da piccolina osservavo curiosa la mia mamma mentre cucinava! Oggi succede il contrario, è lei che guarda quello che faccio io, mi chiede delle ricette, anche se poi non le fa ☹️ mi aiuta.. io per scherzare la chiamo "aiutocuoca"!! Mi dice sempre che le faccio confusione perché io sono molto rapida e spesso faccio anche 2/3 ricette contemporaneamente incastrando le preparazioni. Lei invece ha bisogno dei suoi tempi e di fare una cosa per volta, quindi quando cucino da lei siamo una comica, lei che corre ovunque e poi si scorda quello che deve fare, e io mi diverto un sacco e la prendo un po' in giro.. e lei che si chiede da chi io abbia preso perché anche mio babbo è stile bradipo!! Io sono sicura di aver preso da mio nonno anche se lei dice che ha dato tutta questa dote a me rimanendo lei senza!! Comunque mia mamma ha la tv accesa fissa su Alice

quindi ricette tutto il giorno, ed ha sentito tanto parlare di questo topinambur, mi ha chiesto tante volte come fosse e che gusto avesse, per questo ho deciso di preparare per lei questo cappuccino. E' stato un successo, davvero buonissimo. Naturalmente può essere servito anche sotto forma di zuppa in dosi maggiori!





## CAPPUCCINO DI TOPINAMBUR

ingredienti per 4 persone\*

### per il cappuccino

450 g di topinambur pesato pulito

70 g di patata pesata pulita

4 cipollotti freschi

160 g di latte fresco

sale

olio extravergine d'oliva

### per la schiuma

200 g di latte fresco

90 g di pecorino

10 g di fecola

### inoltre

1 carciofo

farina q.b.

olio di semi di arachidi per friggere

sale

\*le dosi si rieriscono a 4 tazze, se intendete consumare la crema come un primo piatto basterà raddoppiare le dosi.



Per pelare il topinambur e la patata ho utilizzato lo spelucchino della FISKARS con lama in acciaio inox.





Pelate i topinambur e la patata, pesate la quantità necessaria e riducete tutto in piccoli cubetti. Il topinambur è piuttosto duro e impiega molto tempo a cuocere per questo consiglio di tagliarlo a pezzetti piccoli. Tritate anche lo scalogno grossolanamente e mettete tutte le verdure in un tegame assieme a qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Fate rosolare le verdure qualche minuto, aggiungete il latte e 600

grammi di acqua\* circa. Salate e fate cuocere per circa un'ora.

\*la quantità di acqua dipende da quanto durerà la cottura delle verdure, quindi aggiungetene un po' per volta.

Per la sciuma, in un padellino mettete la fecola e aggiungete due cucchiaini di latte, mescolate e aggiungete il restante latte, cuocete mescolando sempre con una frusta. Quando inizia a sobbollire togliete dal fuoco e aggiungete il pecorino e mescolate per farlo sciogliere.

Eliminate le foglie esterne del carciofo, tagliate la punta, dividetelo a metà ed eliminate la barbetta all'interno. Tagliate il carciofo a spicchi molto sottili, passateli nella farina e soffriggeteli in olio di semi di arachidi bollente. La temperatura ideale dell'olio deve essere 180°C ma se non avete un termometro potete inserire il manico di un cucchiaino e se vi si formeranno tante bollicine attorno allora è pronto.

Quando le verdure saranno cotte riducetele in crema con un frullatore ad immersione, aggiungete un cucchiaino di olio e versate nelle tazze. Versatevi sopra una parte di crema al pecorino e completate con i carciofi fritti.





Calombelico di Venere



Calombelico di Venere