

# INSALATA CON " CAPELANTE DI SEDANO RAPA" CON DADINI DI SEDANO E CAROTE , CUORI DI BARBABIETOLA E SEMI DI ZUCCA TOSTATI, SU UNA CREMA DI SEDANO RAPA


1° CONTORNO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE 2022  
DI [Viaggi&AssaggiFelici](#)

*Alternativa vegetale al posto dei molluschi: il sedano rapa. In questa ricetta potete creare delle capesante vegane usando il sedano rapa.*

□ *Il sedano rapa come il sedano da costa ha grandi proprietà benefiche. Costituito per più dell'80% da acqua è poco calorico e ricco di sali minerali quali calcio, ferro, magnesio, potassio e iodo.*

*Svolge un'azione rimineralizzante e diuretica, inoltre ha potere disinfettante data da sostanze presenti quali limonene e selinene.*

*Buona è la quantità di vitamine antiossidanti nel sedano rapa, come le cumarine, sostanze che tonificano il sistema cardiovascolare.*



INSALATA CON " CAPESANTE DI SEDANO RAPA" CON DADINI DI SEDANO E CAROTE , CUORI DI BARBABIETOLA E SEMI DI ZUCCA TOSTATI, SU UNA CREMA DI SEDANO RAPA

*Viaggi & Anaggi Felici*

INSALATA CON " CAPELANTE DI SEDANO RAPA" CON DADINI  
DI SEDANO E CAROTE , CUORI DI BARBABIETOLA E SEMI DI  
ZUCCA TOSTATI, SU UNA CREMA DI SEDANO RAPA



*Viaggi & Assaggi Felici*

INSALATA CON " CAPELANTE DI SEDANO RAPA" CON DADINI  
DI SEDANO E CAROTE , CUORI DI BARBABIETOLA E SEMI DI  
ZUCCA TOSTATI, SU UNA CREMA DI SEDANO RAPA



*Viaggi & Anzaffelici*

## INGREDIENTI

- 1 sedano rapa grande
- 1 barbabietola precotta
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- qb olio extravergine di oliva
- qb sale e peperoncino
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- semi di zucca
- rosmarino

## PROCEDIMENTO

- Iniziamo la ricetta dalla preparazione della **crema di sedano rapa**. Lavate e sbucciate il sedano rapa. Tagliatelo a fette con uno spessore di 1,5 cm. Con un coppapasta ricavate delle "capesante" dalle fette. La restante parte del sedano rapa inseritela in una casseruola e portate ad ebollizione dell'acqua salata con un filo di aceto di mele. Cuocete il sedano rapa per circa 10-15 minuti.<sup>2</sup>
- Inserite il sedano rapa cotto con un filo d'olio, sale, peperoncino e acqua di cottura in un mixer. Frullate fino ad ottenere un **composto omogeneo**. Aggiungete acqua di cottura o brodo se necessario.
- Lavate e pulite carota e sedano. **Tagliate a pezzetti**, condite con olio, sale e peperoncino
- Tagliate sottilmente la barbabietola e createvi dei **petali circolari** con un coppapasta.<sup>5</sup>
- Sbollentate le capesante di sedano rapa in acqua calda, poi ripassatele in padella antiaderente con olio evo e rosmarino.
- Ora potete impiattare il vostro piatto, con la salsa di sedano rapa, le capesante, i petali di barbabietola e la

brunoise.

- Aggiustate di olio, sale e peperoncino
- Quando servite aggiungete dei **semi di zucca tostati**.

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

**E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!**

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*



*alle newsletter di questo blog*

<https://page.co/PD3nai>



*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)



*seguirmi su Pinterest*

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici.blog>

The banner features a light blue background on the left with a palm tree logo and the text 'Viaggiassaggifelici.blog' and 'Viaggiando con amore blog di viaggi e cucina Vegana'. The right side has a green background with the text 'ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK' and 'Viaggi & Assaggi Felici'. On the far right, there are four small images of various cakes and pastries.



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](#) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](#)

*Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!*