



RAPE ROSSE E RAPE ROSA



Az. Agr. Bioarmonia Cona (PD)

L'azienda Bioarmonia è condotta da Laura Patt che raccoglie il testimone del papà Mariano dal quale ha ereditato la passione per l'agricoltura. Sempre grande attenzione viene data alla fertilità della terra con la preparazione di cumuli e spargimento di compost e letame biologico che la arricchiscono di sostanza organica.

Laura, donna attenta e curiosa, coltiva con metodo omeodinamico.



Autunno
Inverno



Lessa
Al forno
Cruda in
insalata



Poche calorie e
ricche di acqua
Vitamine
Sali minerali



RAPE ROSSE E RAPE ROSA DI CHIOGGIA

CENNI STORICI E RICETTE

La rapa rossa è originaria del Mediterraneo e veniva coltivata già dai Greci e dai Romani, soprattutto a scopo medicinale. Ancora oggi è un ortaggio non così presente nella dieta quotidiana, ma dovrebbe avere maggiore importanza per le sue numerose proprietà. Infatti favorisce la digestione, combatte le anemie e rafforza il sistema muscolare.

Hummus alla rapa rossa

Ingredienti:

400gr di Rape rosse cotte

250gr di Ceci cotti

1 succo di Limone

2 cuc. di Tahina

olio e sale



Frullate tutti gli ingredienti con il mixer per ottenere una crema liscia e omogenea che aggiusterete di sale se necessario.

L'hummus di barbabietola è pronto: trasferitelo in una ciotola, conditelo con un filo di olio e guarnite con semi di sesamo.

Risotto di rape

Ingredienti:

400 g riso da risotto

2 Rape rosse cotte

Olio e sale

1 piccolo porro

Brodo vegetale

50gr Grana Padano



Frullate le rape per creare una crema.

Soffriggere il porro tagliato fino in una casseruola con l'olio.

Aggiungete il riso e lasciatelo cucinare con il brodo per 20 min.

A metà cottura unite la crema di rape, regolate di sale. Mantecate con il formaggio e servite caldo.

Scansiona il QR code per vedere il video!

