

Minestra di cardi e topinambur



Ricetta Piemontese

a cura di Mariagrazia Sclavo

INGREDIENTI per 1 persona

- 175 gr di cardi gobbi di Nizza Monferrato
- 1 topinambur
- ¼ di limone
- ½ spicchio di aglio
- 1 uovo
- 7,5 gr di grana padano grattugiato (½ cucchiaino)
- 10 gr di pane rustico integrale (1 fetta)
- 125 cl di brodo vegetale
- ½ cucchiaino di salsa di yogurt magro uniti a erbe aromatiche tritate fini
- 5 gr di olio extravergine di oliva (½ cucchiaino)

PREPARAZIONE

Mondare i cardi scartando le costole più esterne ed eliminando le foglie; privarli della radice fino all'inizio delle costole e tagliarli a pezzi di circa 3 cm, slabbrandoli a mano a mano per eliminare tutti i filamenti. Sciacquarli, tagliarli a pezzetti e immergerli subito in acqua acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano. Sbucciare i topinambur, tagliarli a fettine e unirli ai cardi. Portare a ebollizione abbondante acqua, buttare i cardi e farli cuocere per un'ora. Unire quindi i topinambur tagliati a fettine e continuare la cottura per altri 45 minuti. Scolare quindi le verdure quando saranno cotte al dente. Scaldare in un tegame l'olio e l'aglio in camicia (cioè con la buccia), togliendolo quando risulterà appassito e versare i cardi e i topinambur, farli insaporire, quindi bagnarli con il brodo vegetale e proseguire la cottura per 30 minuti, fino a quando le verdure saranno cotte ma ancora consistenti. Sgusciare l'uovo direttamente nella zuppiera e sbatterlo insieme con il grana e un pizzico di sale e pepe. A piacere, può essere unita la salsa di yogurt magro. Servire accompagnando con la fetta di pane rustico. Si suggerisce di cuocere 1 ora con il coperchio e 1 ora senza coperchio per far addensare il sugo.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 238

Proteine	g 15	Colesterolo	mg 230	Fibra	g 9,15
Lipidi	g 13	Ac. grassi saturi	g 4,35	Sodio	mg 741
Glucidi	g 12	Ac. grassi monoinsaturi	g 6,22		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,63		

CURIOSITÀ

In autunno lungo le strade e gli argini dei fossi è facile imbattersi in fiori gialli che formano macchie ben visibili: è il topinambur anche conosciuto come patata del Canada, tartufo di canna o pera di terra.

È una varietà di girasoli perenni coltivata per il tubero che assomiglia ad una piccola patata bitorzoluta e che ha un sapore simile al carciofo.



VINO CONSIGLIATO
Cortese dei Colli Tortonesi