

Topinambur al forno

Ingredienti e dosi per 4 persone

- 800 grammi di topinambur
- 40 grammi di burro
- 25 grammi di farina
- 25 cl di latte
- 1 tuorlo d'uovo
- Formaggio parmigiano grattugiato
- Pangrattato
- Prezzemolo
- Sale

Preparazione

Lessate i topinambur in acqua salata per circa 20 minuti, quindi sbucciarli e tagliarli a rondelle.

Imburrare una teglia, cospargerla di pangrattato e disporvi le rondelle.

A parte preparare una besciamella con 25 grammi di burro, il latte e la farina.

Una volta tolta dal fuoco incorporarvi il tuorlo e una manciata di parmigiano.

Distribuire bene la salsa sul topinambur e terminare cospargendo di pangrattato, prezzemolo tritato e fiocchetti di burro.

Infornare e gratinare.

Tagliatelle ai topinambur

Ingredienti e dosi per 4 persone

- 380 grammi di pasta tipo tagliatelle fresche
- 150 grammi di topinambur
- 1 pomodoro
- Aglio
- Prezzemolo tritato
- Olio di oliva extra-vergine

Preparazione

Cuocere i topinambur in abbondante acqua acidula, una volta cotti tagliateli a pezzetti e fateli saltare in padella con olio, aglio e dei quadretti di pomodoro.

Fate saltare le tagliatelle precedentemente cotte in abbondante acqua salata e irrorate, se necessario, con un po' di acqua di cottura e olio extra-vergine di oliva.

Guarnire la preparazione con prezzemolo tritato.

Crema ai topinambur

Ingredienti e dosi per 4 persone

- 400 grammi di topinambur
- 75 cl di brodo di carne
- 1 bicchiere di panna
- 1 cipolla
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- Sale

Preparazione

In una pentola scaldare 2 cucchiaini di olio e lasciatevi appassire la cipolla tagliata a fettine sottili.

Unite i topinambur a pezzetti, fate insaporire alcuni minuti, versate il brodo e portate a bollore.

Cuocete a fuoco basso, coperto, per mezz'ora.

Frullate il tutto fino a ottenere una crema omogenea. Regolate di sale. Unite la panna e mescolate.

Versate nella zuppiera, cospargete di prezzemolo tritato e servite.

Se volete potete accompagnare questa ricetta con dei vini: Lison-Pramaggiore Pinot Bianco DOC, Bianco Di Pitigliano DOC, Cilento Bianco DOC.

Prof. Pier Luigi Rossi - Medico Specialista Scienza della Alimentazione

ASL Arezzo

