

Sedano brasato con crema di carote al timo



INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

- 4 gambe di sedano
- 3 carote
- 1 scalogno
- una manciata di capperi in salamoia
- timo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale marino integrale

PROCEDIMENTO

Lavate le carote con una spazzola in fibra vegetale (non togliete la buccia) e lessatele in acqua bollente salata per 15 minuti (tenete l'acqua di cottura); frullatele aggiungendo, se necessario, un poco della loro acqua di cottura. In una padella scaldate l'olio, aggiungete lo scalogno pelato e tagliato a fettine; unite i capperi sciacquati e tritati e lasciate soffriggere per qualche minuto intanto prepariamo il sedano.





Prendete le 4 gambe, lavatele e pestatele con un pestacarne o con un grosso coltello mettendolo in posizione piatta; controllate che non ci siano fili e se ci sono toglieteli. Unite al soffritto la crema di carote e lasciate insaporire; aggiungete il sedano disponendolo nella padella e lasciate brasare per 15 minuti; se necessario aggiungere l'acqua di cottura delle carote. Salate, aggiungete il timo e lasciate cuocere ancora per qualche minuto. Disponete su un piatto di portata e servite caldo.

Si suggeriscono ingredienti di provenienza biologica



elenaalquati.org