

Le caratteristiche della rapa rosa sono le stesse di quella bianca o rossa. Quindi si possono usare indifferentemente in cucina, per avere lo stesso sapore ma con cromature diverse.

La rapa si adatta bene ai climi temperati umidi e resiste bene al freddo, fino a -10°C, è originaria della Siberia occidentale.

La rapa contiene discrete quantità di idrati di carbonio, di proteine, sali minerali, (calcio, fosforo, ferro) con un valore calorico di 30-40 calorie%

La rapa si può consumare, cruda condita con olio e sale, in minestra, tortini etc.

La rapa è ottima anche sott' aceto.

La rapa cruda tagliata (o raschiata) è ritenuta utile per le sue vitamine, è di difficile digestione.

Le foglie sono ricche di vitamina A, B, C e di minerali. Contiene poche calorie.



#### • Sviokolnij salat

##### 👉 Preparazione

Prendere quattro rape rosa già lessate e 4 mele.

Sbucciarle e passarle in grattugia a fori grossi e mescolare.

Aggiungere 16 noci spellate e tritate finemente (immergerle in un pentolino d'acqua bollente e farle bollire un po' di modo che si stacchi la pellicola).

Aggiungere abbondante maionese e mescolare e salare il tutto.

Se si desidera un sapore più aspro, aggiungere un limone spremuto.

Aggiungere l'aglio tritato finemente e stemperato.

Mescolare e versare in una terrina.

Ornare con prezzemolo tritato finemente e qualche fettina di limone.

#### • Purè di patate sanguigno

##### 👉 Preparazione

Sbucciare le patate, tagliarle a grossi tocchi e farle lessare ricoperti di latte con poco sale.

Lessare le rape rosse (o rosa) in acqua salata, quindi sbucciarle e passarle al passaverdura.

Incorporarle alle patate.

Aggiustare di sale e pepe e insaporire col succo di uno spicchio d'aglio.

Tornare a passare tutto al passaverdure e mantecare con una noce di burro.

#### • Torta rosa di rape rosse e arancia

- 200 g di rape rosse precotte (o rosa)
- 160 g di mandorle spellate e tritate\*\*
- 60 g di fecola di patate
- 110 g di zucchero semolato
- 70 g di burro morbido
- 70 g di crème fraîche
- 2 uova
- Il succo di un'arancia piccola
- A piacere, un cucchiaino di lievito per dolci

Per la finitura

- 150 di frutti rossi (surgelati)
- 1 cucchiaino di zucchero a velo fatto in casa (quello comprato non è in genere gluten free) mezzo foglio di gelatina

Tempo di preparazione: 1 h e 30'

\*\*Per spellare le mandorle, sgusciarle e gettarle qualche secondo in acqua bollente, si spelleranno facilmente. Farle asciugare in forno con lo sportello semi aperto, senza farle tostare (come purtroppo è successo a me), poi tritarle finemente con il mixer, aggiungendo un po' di zucchero semolato

##### 👉 Preparazione



Passare al mixer le rape rosse e mettere la polpa a sgocciolare su un colino per 30 minuti.

Riscaldare il forno a 150 gradi.

Lavorare con la frusta il burro e lo zucchero, aggiungere la crème fraîche e di tuorli e continuare a montare fino ad avere un composto soffice.

Aggiungere la fecola, le rape frullate, la farina di mandorle ed il succo dell'arancia, e lavorare per ottenere un composto omogeneo.

Volendo, potete aggiungere un cucchiaino di lievito in polvere, io non l'ho fatto, e la consistenza "compatta" e umida della torta mi è piaciuta molto).

Montare i bianchi a neve con un cucchiaino di succo di limone, aggiungerli delicatamente al composto rosa con una spatola.

Imburrare ed infarinare (occhio ad usare sempre fecola di patate, se volete il bollino gluten free) una tortiera di circa 20 cm di diametro, versarvi il composto e cuocere per circa 45 minuti, coprendo eventualmente la torta con un foglio di stagnola dopo 25 minuti, per evitare che scurisca.

Sfornare ed aspettare che sia tiepida prima di sfornarla.

Ammollare la gelatina in acqua fredda.

Frullare i frutti rossi con due cucchiaini di acqua, riscaldarli in un pentolino insieme allo zucchero a velo e farvi

sciogliere il foglio di gelatina strizzato (riscaldare giusto il minimo per far sciogliere la gelatina, non deve diventare marmellata).

Spalmare il coulis sulla torta con l'aiuto di una spatola e decorare con lamponi o altri frutti di bosco.

#### • Vellutata fredda di rapa rossa o rosa Ingredienti x 2 persone

- 300 gr. di rapa rossa già cotta,
- 2 carote,
- 2 cucchiaini di yogurt bianco senza zucchero,
- sale e pepe.

##### 👉 Preparazione

Cuocere al vapore le carote spellate. In un contenitore alto tagliare a tocchetti la rapa rossa e le carote cotte, aggiungere lo yogurt e con il mixer ad immersione creare la vellutata.

Se avesse bisogno di più liquido, potete usare l'acqua delle carote o aggiungere altro yogurt, sempre un cucchiaino alla volta, per regolare la densità a vostro piacimento.

Infine salare e pepare (se vi piace).

Lasciare raffreddare prima di servire, o in frigorifero o a temperatura ambiente.

Servire con un paio di fette di pane casareccio.