

Il sedano rapa ha un valore calorico molto basso (23 kcal per 100 gr).

In esso sono quasi assenti i grassi e sono irrilevanti le proteine.

E' da considerarsi fonte di minerali, in particolare contiene selenio.

Ha proprietà rimineralizzanti, diuretiche, sudorifere e depurative.

Inoltre, stimola la funzione digestiva e la secrezione biliare.

Recenti studi riconoscono al sedano la capacità di ridurre la pressione arteriosa ed il colesterolo.



- **Suggerimenti per un piatto veloce.**

- **Preparazione**

Ripulite la radice della parte esterna marrone e riducetela a fettine sottili.

Preparate delle carote a tocchetti. Unite le due verdure e conditele con olio extra vergine, sale e limone.

Se volete, potete aggiungere qualche seme di finocchio. Se al posto dell'olio usate della maionese avrete un contorno molto simile all'insalata capricciosa.

- **Purè di sedano rapa**

- **Preparazione**

Pelate il sedano rapa e tagliatelo a pezzettini.

Metteteli in una casseruola, copriteli di latte e lasciateli cuocere per quindici minuti, finché non diventano teneri.

Quando i pezzetti di sedano rapa sono teneri, metteteli nel mixer con il loro sugo di cottura e riduceteli a purè.

Rimettete il purè nella casseruola, aggiungete sale e pepe, lasciatelo raffreddare.

Incorporatevi il burro a poco a poco mescolando con un frullino.

Se il purè vi sembra troppo liquido, potete aggiungere un po' di panna.

Per una presentazione originale, servite questo purè dentro delle coppette formate con pomodori svuotati e cotti in forno per cinque minuti.

Se preferite servirlo in una zuppiera, si accompagnerà molto bene con pollo o capretto arrosto.

- **Insalata di pollo con sedano rapa**

- **Preparazione**

Tagliate a striscioline il pollo e raccoglietele in un'insalatiera.

Unite il sedano-rapa tagliato a fiammifero, la maionese, lo yogurt insaporito con un po' di senape e di sale.

Mescolate delicatamente e servite Vini di accompagnamento: I vini bianchi corposi sono quelli ideali: Colli Orientali Del Friuli Sauvignon DOC, Torgiano Chardonnay DOC, Fiano Di Avellino DOC.

- **Sedano rapa gratinato**

- **Preparazione**

Sbucciate il sedano-rapa, tagliatelo a fettine dello spessore di 5 mm e ogni fettina in bastoncini della lunghezza di 5 cm.

Fate bollire dell'acqua salata in una pentola.

Immergetevi il sedano rapa e cuocetelo per cinque minuti finché non è tenero.

Preparate la salsa: fate fondere il burro in un tegame dal fondo spesso, spolverizzate di farina e aggiungete la senape.

Mescolate per tre minuti a fuoco lento; innaffiate con latte, sbattete con la frusta.

Portate a ebollizione e lasciate cuocere per tre minuti.

Aggiungete emmenthal, parmigiano, sale, pepe e mescolate.

Quando il sedano rapa è cotto, scolatelo e versatelo nella salsa.

Stendete la preparazione in un piatto da forno, cospargetela di pangrattato e di parmigiano.

Informate e fate dorare per dieci minuti.

Decorate con prezzemolo.