

KEDA BLACK  
FOTOGRAFIE di AKIKO IDA

# VERDURE ANTICHE E DIMENTICATE

Oltre 100 ricette per cucinare  
rutabaghe, topinambur, scorzonere,  
barbabietole, zucche ecc.



Guido Tommasi Editore

KEDA BLACK

FOTOGRAFIE AKIKO IDA

STYLING SONIA LUCANO

# VERDURE ANTICHE E DIMENTICATE

Guido Tommasi Editore

# PREFAZIONE

Eccoci di nuovo qui a sbucciare verdure: topinambur, rutabaga, scorzonera e pastinaca sono tornati. Coltellini alla mano, preparate il passaverdure, lo schiacciapate e la grattugia della nonna. Ma a cosa dobbiamo questo ritorno trionfale? Perché queste verdure poco amate, i nostri genitori ne avevano fin sopra i capelli, si ripresentano in un momento di abbondanza? Perché non restano solo un cattivo ricordo dei tempi che furono?

Forse accade perché l'epoca è un po' nostalgica e queste verdure antiche e dimenticate godono di una qualifica di vintage molto apprezzata. Oppure perché c'è la crisi, e dunque si torna a una cucina più di sostanza e meno ostentata. Ma potrebbe dipendere anche dall'incalzante moda bio, che spinge tutti al consumo di alimenti locali: si vuole mangiare cibo senza pesticidi, ricco di fibre e vitamine... Forse è un insieme di tutte queste cose. Ma dopo tutto meglio così, perché queste verdure sono buone e, soprattutto in inverno, costituiscono una variazione rispetto agli eterni cavoli-patate-carote-rape-porri.

Il topinambur in crema con panna e capesante è da provare, ma è buono anche crudo e croccante alla nocciola. Sono deliziose pure la radice di prezzemolo, la tuberina, la rutabaga al forno con erbe e olio... le foglie di tarassaco saltate con uvetta e pinoli... E in più queste verdure e radici sono tutte belle da vedere: carote multicolori, cavolo romanesco, rape gialle pomo d'oro, lattuga mizuna ecc. danno un po' di colore e stupiscono per le loro forme originali, che spezzano la monotonia dell'inverno.

Le verdure antiche, infine, non sono certo patrimonio esclusivo dei vegetariani o dei fanatici: la scorzonera fritta accompagna a meraviglia una bistecca al sangue e il topinambur arrosto è squisito con il cosciotto di agnello.

Complicate da reperire? Sempre meno. Difficili da cucinare? Assolutamente no. Sono compatibili con molte ricette classiche, cuociono spesso più rapidamente di altre, per esempio delle patate, e sono magnificamente versatili. Avrete modo di sperimentarlo.

**Keda**

# COSA SONO

## le verdure dimenticate

*Una piccola galleria di ritratti, per identificare tutte queste verdure dai nomi strani. E anche per ammirarle: non sono bellissime?*

*Dove trovarle: al mercato (bio oppure no) o in un numero sempre maggiore di negozi specializzati, ma anche su internet...*

*Non dimentichiamo le tuberine, la cui stagione è così breve (in sintesi, le feste di fine anno) che non è stato possibile fotografarle per il libro: sono piccole radici madreperlancee con un delicato gusto di nocciola. Se hanno ancora la buccia, meglio toglierla strofinandole con un telo e un po' di sale grosso. Spesso però sono vendute già pronte all'uso: cuocetele in padella o sbianchitele per qualche minuto e servitele in insalata con erbe aromatiche e un buon olio extravergine d'oliva, o semplicemente con burro e pepe. Il cerfoglio tuberoso è altrettanto raro: si abbina a tutte le ricette che includono radici-pastinaca, radice di prezzemolo ecc. - ma ha un gusto ancora diverso. Tra le verdure a foglia ci sono anche il bietolone e la tetragonia, che si preparano come gli spinaci, il tarassaco, la mizuna ecc.*



# CREMA DI RADICE DI PREZZEMOLO CON PANNA AROMATIZZATA

*Per 4 persone*

*20 minuti di preparazione*

*20 minuti di cottura*

**3-4 radici di prezzemolo**

**1 mazzetto piccolo di prezzemolo**

**200 ml di panna fresca intera**

**½ dado vegetale bio**

**1 pera**

**1 limone**

**Sale e pepe**

Pelate le radici di prezzemolo. Cuocetele nell'acqua con il mezzo dado. Quando sono tenere, passatele al passaverdure o frullatele finemente riducendole a vellutata. Salate e pepate. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua per ottenere la consistenza di una crema. Unite 50 ml di panna, mescolate bene e se necessario regolate di sale e di pepe.

Frullate il prezzemolo con la panna rimasta, salate e pepate a piacere. Dovrà essere molto fluido: se necessario filtrate. Anche se qualche frammento di prezzemolo resta nel colino, la crema avrà preso il suo gusto. Mettete la preparazione nel sifone e conservate in frigorifero.

Sbucciate la pera, tagliatela a fette e irroratele con il succo di limone. Servite la crema in piccole quantità, accompagnando con un po' di panna al prezzemolo e con fettine di pera. Pepate bene e servite.



# CURRY DI RADICI ALLE MANDORLE

**Per 4 persone**

**20 minuti di preparazione**

**35 minuti di cottura**

**2 carote multicolori**

**2 rape gialle pomo d'oro**

**2 rutabaga piccole**

**3-4 patate vitelotte**

**2 cucchiari di olio di girasole**

**1 cipolla**

**1 pezzettino di zenzero**

**1 cucchiaino di garam masala**

**2 yogurt greci**

**3 cucchiari di mandorle in polvere**

**200 g di riso**

**1 manciata di mandorle a filetti**

**Qualche ciuffo di coriandolo**

**Sale**

Preparate le verdure: mondatele, raschiatele, sbucciatele, tagliatele a pezzi abbastanza grandi, affettate la cipolla e grattugiate finemente lo zenzero.

Rosolate la cipolla nell'olio e aggiungete lo zenzero, mescolate.

Unite il garam masala, mescolate, aggiungete le verdure e mescolate nuovamente.

Su fuoco abbastanza dolce incorporate i 2 yogurt e le mandorle in polvere, mescolate e versate un bicchiere piccolo d'acqua.

Salate, coprite e cuocete per una trentina di minuti a fuoco dolce.

Cuocete il riso e servite il curry cosparso di coriandolo e di mandorle a filetti.



# PASTICCIO VERDE

*Per 4 persone*

*20 minuti di preparazione*

*30 minuti di riposo*

*45 minuti di cottura*

*Per la pasta brisée*

350 g di farina

175 g di burro

1 pizzico di sale

500 g circa di verdure verdi:

bietole, portulaca, mizuna,  
germogli di barbabietola...  
ma anche foglie di ravanella,  
carota... Più variate meglio è!

2-3 cucchiaini di crème fraîche  
o di ricotta

1 cucchiaino di zucchero

Burro

1 cucchiaio di olio extravergine  
d'oliva

Sale e pepe

Preparate la pasta brisée: mettete in un'insalatiera la farina e il sale.

Aggiungete il burro tagliato a dadi e impastate con la punta delle dita per formare delle briciole. Unite circa 100-110 ml d'acqua e mescolate con un coltello a punta arrotondata. Se la pasta sembra troppo asciutta aggiungete un po' d'acqua. Amalgamate bene con le mani, avvolgete nella pellicola e fate riposare per almeno 30 minuti in frigorifero.

Scaldate il forno a 180°C. Dividete la pasta brisée in due parti, una leggermente più grande dell'altra. Stendete due dischi e con il più grande rivestite uno stampo imburrato, trasferitelo nel congelatore e conservate l'altro disco in frigorifero.

Mondate le verdure, mettetele in un tegame con una noce di burro, olio, sale, pepe e saltatele per 5-10 minuti fino a quando sono tenere (ma non troppo molli). Aggiungete lo zucchero e la crème fraîche o la ricotta.

Distribuite le verdure sulla base di pasta, coprite con l'altro disco, girate i bordi per sigillarli e formare il pasticcio.

Fate un buco al centro e infornate per 30 minuti circa.



# INDICE DELLE RICETTE

## A

A julienne .....	126
A nastro .....	128

## B

Barbabietola e cavolo rapa al burro aromatizzato .....	156
Barbabietole al balsamico .....	118
Barbabietole al burro e toma.....	106
Barbabietole con salsa di acciughe.....	54
Barbabietole crude con salsa all'arancia.....	148
Bietole in padella.....	162
Bollito con verdure dimenticate .....	58
Buttercup al cucchiaino .....	106
Buttercup di Natale .....	94

## C

Carpaccio di topinambur con scalogno.....	140
Carpaccio di topinambur e carciofi.....	140
Cavolo rapa e gado gado .....	52
Cavolo rapa, mele e lenticchie in insalata.....	154
Chips pronte con 3 salse .....	184
Chips pronte con 3 salse .....	184
Cocotte di coniglio con bietole .....	68
Cocotte di verdure e frutta .....	56
Coleslaw con radici .....	152
Coulis di portulaca .....	136
Couscous di radici.....	60
Crema di ortiche al latte ribot .....	38
Crema di pastinaca (+ carote multicolori).....	30
Crema di pastinaca e curry.....	30
Crema di portulaca.....	38
Crema di radice di prezzemolo con panna aromatizzata.....	42
Crema di topinambur con capesante.....	34
Crema di topinambur e prosciutto .....	30
Crema di zucca castagna con spuma di cicoria.....	40
Crema di zucca con spuma di foie gras.....	38
Crumble di cardi al prosciutto.....	116
Curry di radici alle mandorle .....	64
Curry rosa .....	62

## D

Dauphinois misto.....	112
Dip colorato di pastinaca .....	48
Dip di topinambur al cumino.....	48

## E - F - G

Gnocchi di pastinaca.....	68
Grattugiate.....	132

## I - L

In carpaccio.....	130
Insalata di zucca ed erbe miste.....	170
Involtoni di verdure grattugiate.....	70
Irish.....	68
Lasagne alla zucca castagna.....	116
Lasagne alle bietole.....	116
Lasagne con daikon e mizuna .....	148

## M - N

Minestrone di verdure dimenticate .....	44
Mix di verdure arrosto e crema di mascarpone .....	96
Mix di verdure e panna montata speziata.....	52
Mix di verdure grattugiate .....	134

## O

Omelette alla portulaca.....	172
------------------------------	-----

## P

Padellata di bietole con chorizo e funghi selvatici.....	164
Pasticcio verde.....	82
Pastinaca arrosto con senape.....	102
Pastinaca con fresh chutney.....	54
Pastinaca con pollo arrosto .....	110
Pesto di mizuna e mandorle .....	136
Pesto di tarassaco e noci di pecan .....	136
Pizza con radici multicolori .....	86
Pizzette con bietole e cavolo rapa.....	86
Pizzette con zucca castagna .....	86
Porro + daikon + agrumi + anatra .....	144
Portulaca con salsa saporita.....	150
Purè di pastinaca.....	46
Purè di radice di prezzemolo con prezzemolo e pepe.....	46
Purè di topinambur alla nocciola .....	46
Purè di zucca pasticcina all'olio di oliva .....	46

## Q - R - S

Quiche con romanesco.....	90
Quiche con pastinaca e formaggio erborinato .....	90
Quiche con scorzonera e pancetta .....	78
Quiche cremose con foglie e gambi .....	90
Radice di prezzemolo + costata di manzo .....	110
Radice di prezzemolo con green goddess.....	54
Radice di prezzemolo, olive, chorizo .....	148
Radici miste con salsa verde all'arancia .....	54
Rape saltate.....	168
Ravanello pico de galo.....	142
Risotto con cavolo romanesco e olive .....	72
Risotto con le ortiche .....	72
Risotto con pastinaca ed erba cristallina .....	72
Risotto con radici e foglie di barbabietola .....	72
Sanguinaccio alla radice di prezzemolo.....	174
Scorzonera fritta .....	182
Scorzonera in salsa.....	52
Scorzonera saltata .....	168
Soba con zucca castagna .....	120

## T

Tartellette con barbabietola e nocciola .....	80
Tempura di radici ed erbe.....	176
Topinambur arrosto con timo e limone .....	100
Topinambur e salsa olandese .....	52
Topinambur e rutabaga crudi in insalata con menta fresca e nocciole .....	140
Topinambur e vitelotte con cosciotto di agnello.....	110

## U - V - Z

Uova strapazzate con mizuna (per il brunch).....	158
Vellutata di topinambur con frutta secca .....	32
Verdure in crosta .....	76
Zaalouk di carote .....	48
Zaalouk di zucche .....	48
Zucca fritta.....	178
Zucca pasticcina ripiena.....	98
Zucca pasticcina saltata.....	168
Zucca spaghetti al forno .....	106
Zucca spaghetti con insalata di semi.....	122

# INDICE PER INGREDIENTI

## ACCIUGHE

Barbabietole con salsa di acciughe..... 54

## AGNELLO

Irish ..... 68

Topinambur e vitelotte con cosciotto di agnello ... 110

## ANATRA

Porro + daikon + agrumi + anatra ..... 144

## BARBABIETOLA

Barbabietola e cavolo rapa

al burro aromatizzato ..... 156

Barbabietole al balsamico ..... 118

Barbabietole al burro e toma..... 106

Barbabietole con salsa di acciughe..... 54

Barbabietole crude con salsa all'arancia..... 148

Chips pronte con 3 salse ..... 184

Curry rosa ..... 62

Involtoni di verdure grattugiate ..... 70

Risotto con radici e foglie di barbabietola ..... 72

Tartellette con barbabietola e nocciola ..... 80

## BIETOLE

Bietole in padella ..... 162

Cocotte di coniglio con bietole ..... 68

Lasagne alle bietole ..... 116

Padellata di bietole con chorizo e funghi selvatici .... 164

Pasticcio verde ..... 82

Pizzette con bietole e cavolo rapa ..... 86

## BUTTERCUP

Buttercup al cucchiaino ..... 106

Buttercup di Natale ..... 94

## BUTTERNUT

Couscous di radici ..... 60

Crema di zucca con spuma di foie gras ..... 38

Curry rosa ..... 62

Insalata di zucca ed erbe miste ..... 170

Zaalouk di zucche ..... 48

Zucca fritta ..... 178

## CAPELANTE

Crema di topinambur con capesante..... 34

## CAPRINO

Barbabietole al burro e toma ..... 106

Quiche con romanesco ..... 90

Tartellette con barbabietola e nocciola ..... 80

## CARCIOFI

Carpaccio di topinambur e carciofi..... 140

## CARDI

Crumble di cardi al prosciutto ..... 116

## CAROTE MULTICOLORI

Bollito con verdure dimenticate ..... 58

Cocotte di verdure e frutta..... 56

Crema di pastinaca (+ carote multicolori) ..... 30

Curry di radici alle mandorle ..... 64

Dip colorato di pastinaca ..... 48

Minestrone di verdure dimenticate ..... 44

Zaalouk di carote ..... 48

## CAVOLIORE

Curry rosa ..... 62

## CAVOLO RAPA

Barbabietola e cavolo rapa

al burro aromatizzato ..... 156

Cavolo rapa e gado gado ..... 52

Cavolo rapa, mele e lenticchie in insalata ..... 154

Pizzette con bietole e cavolo rapa ..... 86

## CAVOLO ROMANESCO

Minestrone di verdure dimenticate ..... 44

Quiche con romanesco..... 90

Risotto con cavolo romanesco e olive ..... 72

## CHORIZO

Padellata di bietole con chorizo

e funghi selvatici ..... 164

Radice di prezzemolo, olive, chorizo ..... 148

## CICORIA

Crema di zucca castagna con spuma di cicoria ..... 40

## COMTÉ

Zucca pasticcina ripiena ..... 98

## CONIGLIO

Cocotte di coniglio con bietole ..... 68

## CRESCIONE

Soba con zucca castagna ..... 120

## DAIKON

Involtoni di verdure grattugiate ..... 70

Lasagne con daikon e mizuna ..... 148

Porro + daikon + agrumi + anatra ..... 144

Ravanello pico de galo..... 142

## ERBA CRISTALLINA

Risotto con pastinaca ed erba cristallina ..... 72

## ERBE AROMATICHE

Chips pronte con 3 salse ..... 184

Crema di radice di prezzemolo

con panna aromatizzata..... 42

Pastinaca con fresh chutney..... 54

Radice di prezzemolo con green goddess..... 54

Radici miste con salsa verde all'arancia ..... 54

Topinambur e rutabaga crudi in insalata

con menta fresca e nocciole..... 140

## ERBE SELVATICHE

Insalata di zucca ed erbe miste ..... 170

Lasagne alla zucca castagna ..... 116

Pasticcio verde ..... 82

Quiche cremose con foglie e gambi ..... 90

Tempura di radici ed erbe ..... 176

## FINOCCHIO

Bollito con verdure dimenticate ..... 58

## FOIE GRAS

Buttercup di Natale.....	94
Crema di zucca con spuma di foie gras .....	38

## FORMAGGIO ERBORINATO

Quiche con pastinaca e formaggio erborinato .....	90
---------------------------------------------------	----

## FORMAGGIO GRATTUGIATO

Zucca spaghetti al forno .....	106
--------------------------------	-----

## FUNGHI

Padellata di bietole con chorizo e funghi selvatici.....	164
----------------------------------------------------------	-----

## GAMBERETTI

Curry rosa .....	62
Involtini di verdure grattugiate .....	70

## GERME DI GRANO

Zucca spaghetti con insalata di semi .....	122
--------------------------------------------	-----

## LATTE DI COCCO

Curry rosa .....	62
Dip colorato di pastinaca .....	48

## LENTICCHIE

Cavolo rapa, mele e lenticchie in insalata .....	154
--------------------------------------------------	-----

## MAIALE

Bollito con verdure dimenticate .....	58
---------------------------------------	----

## MANDORLE

Curry di radici alle mandorle .....	64
Pesto di mizuna e mandorle.....	136

## MANZO

Radice di prezzemolo + costata di manzo .....	110
-----------------------------------------------	-----

## MASCARPONE

Chips pronte con 3 salse .....	184
Mix di verdure arrosto e crema di mascarpone ....	96

## MELA

Cavolo rapa, mele e lenticchie in insalata.....	154
Cocotte di verdure e frutta.....	56
Involtini di verdure grattugiate.....	70
Sanguinaccio alla radice di prezzemolo.....	174

## MIZUNA

Lasagne con daikon e mizuna .....	148
Pesto di mizuna e mandorle .....	136
Uova strapazzate con mizuna (per il brunch) .....	158

## MOZZARELLA

Lasagne con daikon e mizuna .....	148
Pizza con radici multicolori .....	86
Pizzette con zucca castagna .....	86

## NOCI

Pesto di tarassaco e noci di pecan .....	136
Portulaca con salsa saporita .....	150
Vellutata di topinambur con frutta secca .....	32

## OLIVE

Quiche con romanesco .....	90
Radice di prezzemolo, olive, chorizo .....	148
Risotto con cavolo romanesco e olive .....	72

## ORTICA

Crema di ortiche al latte ribot .....	38
Risotto con le ortiche .....	72

## PANCETTA AFFUMICATA

Quiche con scorzonera e pancetta .....	78
----------------------------------------	----

## PASTA

Lasagne alla zucca castagna.....	116
Lasagne alle bietole.....	116
Lasagne con daikon e mizuna .....	148
Soba con zucca castagna .....	120

## PASTA BRISÉE

Pasticcio verde.....	82
Quiche con pastinaca e formaggio erborinato .....	90
Quiche con romanesco.....	90
Quiche con scorzonera e pancetta .....	78
Quiche cremose con foglie e gambi .....	90
Tartellette con barbabietola e nocciola .....	80
Verdure in crosta .....	76

## PASTA DI NOCCIOLE

Purè di topinambur alla nocciola .....	46
Tartellette con barbabietola e nocciola .....	80

## PASTA PER PIZZA

Pizza con radici multicolori .....	86
Pizzette con bietole e cavolo rapa.....	86
Pizzette con zucca castagna.....	86

## PASTINACA

Bollito con verdure dimenticate .....	58
Chips di pastinaca .....	180
Chips pronte con 3 salse .....	184
Crema di pastinaca (+ carote multicolori).....	30
Crema di pastinaca e curry.....	30
Dip colorato di pastinaca .....	48
Gnocchi di pastinaca .....	68
Minestrone di verdure dimenticate .....	44
Pastinaca arrosto con senape .....	102
Pastinaca con fresh chutney .....	54
Pastinaca con pollo arrosto .....	110
Purè di pastinaca .....	46
Quiche con pastinaca e formaggio erborinato .....	90
Risotto con pastinaca ed erba cristallina .....	72

## PATATA

Crema di portulaca.....	38
Dauphinois misto.....	112
Gnocchi di pastinaca.....	68
Irish.....	68

## PATATA VITELLOTTE

Bollito con verdure dimenticate .....	58
Curry di radici alle mandorle .....	64
Dauphinois misto.....	112
Minestrone di verdure dimenticate.....	44
Topinambur e vitelotte con cosciotto di agnello ...	110

## PERA

Crema di radice di prezzemolo con panna aromatizzata.....	42
--------------------------------------------------------------	----

## POLLO

Pastinaca con pollo arrosto.....	110
----------------------------------	-----

## POMODORO

Couscous di radici.....	60
Verdure in crosta.....	76

## PORRO

Porro + daikon + agrumi + anatra.....	144
---------------------------------------	-----

## PORTULACA

Coulis di portulaca.....	136
Crema di portulaca.....	38
Omelette alla portulaca.....	172
Portulaca con salsa saporita.....	150

## PROSCIUTTO

Crema di topinambur e prosciutto.....	30
Crumble di cardi al prosciutto.....	116
Lasagne alle bietole.....	116
Zucca pasticcina ripiena.....	98

## RADICE DI PREZZEMOLO

Crema di radice di prezzemolo con panna aromatizzata.....	42
Purè di radice di prezzemolo con prezzemolo e pepe.....	46
Radice di prezzemolo + costata di manzo.....	110
Radice di prezzemolo con green goddess.....	54
Radice di prezzemolo, olive, chorizo.....	148
Sanguinaccio alla radice di prezzemolo.....	174

## RADICI

Coleslaw con radici.....	152
Minestrone di verdure dimenticate.....	44
Mix di verdure arrosto e crema di mascarpone.....	96
Mix di verdure e panna montata speziata.....	52
Mix di verdure grattugiate.....	134
Pizza con radici multicolori.....	86
Radici miste con salsa verde all'arancia.....	54
Tempura di radici ed erbe.....	176
Verdure in crosta.....	76

## RAFANO

Cocotte di verdure e frutta.....	56
----------------------------------	----

## RAPA GIALLA POMO D'ORO

Cocotte di verdure e frutta.....	56
Couscous di radici.....	60
Curry di radici alle mandorle.....	64
Irish.....	68
Rape saltate.....	168

## RICOTTA

Lasagne alle bietole.....	116
Omelette alla portulaca.....	172

## RISO

Curry di radici alle mandorle.....	64
------------------------------------	----

## RISO COMUNE

Risotto con cavolo romanesco e olive.....	72
Risotto con le ortiche.....	72
Risotto con pastinaca ed erba cristallina.....	72
Risotto con radici e foglie di barbabietola.....	72

## RUTABAGA

Bollito con verdure dimenticate.....	58
Cocotte di verdure e frutta.....	56

Couscous di radici.....	60
Curry di radici alle mandorle.....	64
Dauphinois misto.....	112
Irish.....	68
Topinambur e rutabaga crudi in insalata con menta fresca e nocciole.....	140

## SANGUINACCIO

Sanguinaccio alla radice di prezzemolo.....	174
---------------------------------------------	-----

## SCORZONERA

Quiche con scorzonera e pancetta.....	78
Scorzonera fritta.....	182
Scorzonera in salsa.....	52
Scorzonera saltata.....	168

## SPEZIE

Couscous di radici.....	60
Crema di pastinaca e curry.....	30
Curry di radici alle mandorle.....	64
Curry rosa.....	62
Dip di topinambur al cumino.....	48
Purè di pastinaca.....	46
Purè di radice di prezzemolo con prezzemolo e pepe.....	46

## TARASSACO

Pesto di tarassaco e noci di pecan.....	136
Quiche cremose con foglie e gambi.....	90

## TOPINAMBUR

Carpaccio di topinambur con scalogno.....	140
Carpaccio di topinambur e carciofi.....	140
Crema di topinambur con capesante.....	34
Crema di topinambur e prosciutto.....	30
Dauphinois misto.....	112
Dip di topinambur al cumino.....	48
Purè di topinambur alla nocciola.....	46
Topinambur arrosto con timo e limone.....	100
Topinambur e rutabaga crudi in insalata con menta fresca e nocciole.....	140
Topinambur e salsa olandese.....	52
Topinambur e vitelotte con cosciotto di agnello.....	110
Vellutata di topinambur con frutta secca.....	32

## UOVO

Omelette alla portulaca.....	172
Uova strapazzate con mizuna (per il brunch).....	158

## ZUCCA

Zucca spaghetti al forno.....	106
Zucca spaghetti con insalata di semi.....	122

## ZUCCA CASTAGNA

Crema di zucca castagna con spuma di cicoria.....	40
Lasagne alla zucca castagna.....	116
Pizzette con zucca castagna.....	86
Soba con zucca castagna.....	120
Zaalouk di zucche.....	48

## ZUCCA PASTICCINA

Purè di zucca pasticcina all'olio di oliva.....	46
Zucca pasticcina ripiena.....	98
Zucca pasticcina saltata.....	168

VECCHIE? ANTICHE? VINTAGE? DIMENTICATE OPPURE RITROVATE?  
VERDURE DI UN TEMPO CHE FU... ECCO DI COSA STIAMO PARLANDO: RADICI  
INSOLITE, FOGLIE MISTERIOSE, ZUCCHE ATIPICHE E CAVOLI SPETTACOLARI CHE  
NEGLI ULTIMI TEMPI HANNO FATTO LA LORO COMPARSА NEI NOSTRI MERCATI.

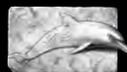
In questo libro troverete una piccola guida per riconoscerle  
e un centinaio di ricette semplici e gustose per prepararle: tutto  
ciò che serve per farle approdare felicemente nel vostro piatto.



25 €

IVA inclusa

ISBN: 978 88 67531 004



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)