

Zuppa fredda di rapanelli

Rinfrescante e con un sapore leggermente piccante.



30 min

Tempo di preparazione



55 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

QUANTITÀ:

- 1 mazzetto di rapanelli, di cui 2 a fettine sottili e il resto tagliato in quarti **Di stagione**
- 1 cipollotto, parte bianca tritata grossolanamente, mettere da parte la parte verde **Di stagione**
- 0,5 dl brodo di verdure
- 500 g kefir
- 150 g quark alla panna
- 1 C succo di limone
- sale, pepe
- 4 C olio di colza
- 1 C semi di colza

Ecco come si prepara

1 di 1

PREPARAZIONE

Mettere i rapanelli e la parte bianca del cipollotto nel contenitore del mixer. Aggiungere brodo, kefir, quark e succo di limone, ridurre in purea, aggiustare sale e pepe. Lasciar raffreddare coperto in frigo per circa 2 ore. Tagliare ad anelli sottili la parte verde del cipollotto. Passare ancora una volta al mixer la zuppa, impiattare, aggiungere l'olio, i rapanelli a fettine, la parte verde del cipollotto e guarnire con i semi di colza.

Si abbina perfettamente con fette di pane imburato.