

CRAUTI FERMENTATI CON INSALATINA DI SPINACI NOVELLI PINOLI E ZUCCA FRITTA

Le ricette dello chef Luca Malacrida per lo Studio Nutrizione Ferrari:
CRAUTI FERMENTATI CON INSALATINA DI SPINACI NOVELLI PINOLI E ZUCCA FRITTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 cavolo cappuccio medio
- 1 carota
- 1 cucchiaino di cumino
- 2 foglie alloro
- 1,5 – 2 % sale fino per la marinatura
- 3 bacche ginepro
- 1 vaso di vetro capiente e alto
- 1 peso per pressare

PROCEDIMENTO

CRAUTI FERMENTATI CON INSALATINA DI SPINACI NOVELLI PINOLI E ZUCCA FRITTA

Tagliare il cavolo cappuccio finissimo e anche la carota; disporlo a strati alternando il sale e il cumino fino a riempire il vaso.

Coprire con un piattino e metterci sopra il peso al fine di non far entrare aria e di permettere la fuoriuscita dei liquidi per attivare la fermentazione. Lasciate fermentare il tutto per circa 10/15 gg ad una temperatura di 20°.

Una volta ottenuto, i crauti li serviamo insieme ad una insalatina di spinaci novelli con pinoli tostati e delle tagliatelle di zucca, precedentemente fritta in olio di semi, al fine di dare armonia e dolcezza a questa insalata autunnale. *Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma* Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.