

# NONNA ADA IN CUCINA :TOPINAMBUR IN CUCINA

Inviato da Marista Urru  
sabato 10 novembre 2007

## Ricette con il topinambur

Il Topinambur è poco usato ormai, eppure ha un sapore delicato ed è assai nutriente e ricco di vitamine

Ricordo bene come nel dopoguerra, dopo una lunga mia malattia il medico sentenziò che le pasticche di vitamine andavano integrati con vitamine "fresche", arrivarono così sul mio piatto, direttamente dal nostro ricco giardino, i tuberi su detti ed erano buoni. Me li servivano crudi in insalata o trifolati, il sapore era delicato, con un dolce sentore di carciofo.

### Insalata di topinambur e mele :

400 gr topinambur - 400 gr mele- sedano- formaggio- limone- sale

Raschiate bene la buccia esterna dei topinambur, lavate, sbucciate e tagliate a fette sottilissime mele e tuberi, tagliate il sedano a strisce sottilissime e il formaggio (si usava allora del fiore sardo fresco, delicatissimo, ora una qualunque caciotta magra toscana o più saporita, di manciano, ci azzeccano"), condire con limone, sale olio, pepe

### Zuppa di Topinambur

500 gr topinambur, brodo vegetale, panna liquida ( anche latte) cipolla o porro, prezzemolo olio, sale

Fate appassire il porro tagliato a pezzi piccolissimi in poco olio con aggiunta di qualche cucchiata di acqua, quando vi sembra cotto, gettatevi i tuberi a pezzi piccoli, fate insaporire e versate il brodo, portate a bollore, cuocete a fuoco basso. Poi frullate , otterrete una crema liscia, un pizzico di sale, unite la panna ( 1 bicchiere) e mescolate, versate nella zuppiera, col trito di prezzemolo guarnite, portate in tavola accompagnando con crostini e parmigiano. Se vi capita, una grattatina di tartufo, non guasta

## Fettuccine al topinambur

Ottime :

400 gr tuberi - 1 pomodoro ben maturo, ma sodo, aglio, prezzemolo olio, sale

Fate cuocere in acqua abbondante e con qualche goccia di limone i tuberi interi, poi tagliateli a dadini, fateli saltare in padella a fuoco vivo con olio, aglio, e pezzetti piccoli di pomodoro ( che avrete precedentemente liberato dei semi e scolato ben bene ), lessate le fettuccine, non troppo cotte, fatele saltare nella padella col condimento, se serve bagnate con acqua di cottura e olio do oliva. Il prezzemolo per guarnire. Anche qui, una grattatina di tartufo accompagna benissimo il gusto.

## Pasta salsiccia e topinambur

Questa ricetta non la ho provata, ve la do come la ho letta:

200 gr pasta corta, tipi cannolicchi rigati - 1 salsiccia- 1 topinambur - 2 pomodori- 1/2 cipolla, parmigiano, olio

Soffriggete cipolla, aggiungete I salsiccia e il topinambur tagliati a dadini. Unite i pelati ben sgocciolati, sale , prezzemolo e basilico, cuocete ancora , aggiungete acqua, a metè cottura aggiungete la pasta e continuate, insomma una minestra col topinambur, vedete voi.

## Purea di Topinambur, in zuppa

400 gr Topinambur

brodo vegetale q.b

1 bicchiere panna

1 cipollotto

prezzemolo

se piace, una grattata di tartufo

In tegame scaldate un 2 cucchiariate di olio, fate appassire a fuoco lento 1 cipollotto tagliato assai sottile.

Tagliate i topinambur che avrete in precedenza ben spazzolati del terriccio e ben lavati, a pezzetti e fateli rosolare alcuni minuti, poi versate un tre quarti di buon brodo vegeale e fate bollire a fuoco basso e tegame coperto, per buona mezza ora. Frullate il tutto, ottenuta una crema omogenea, salate, mescolate la panna liquida, portate in tavola ben caldo , se versate nella zuppiera, potete ornare con del prezzemolo tritato.Se piace, una grattata di tartufo

Regolandovi, cioè mettendo minor quantità di brodo, e comunque passando i topinambur quasi asciutti e condendo la purea ottenuta con la giusta dose di panna, otterrete un ottimo purè che accompagnerà egregiamente arrosti, ed anche la cacciagione