

Carpaccio di rapa bianca alla maggiorana

Un semplice contorno preparato con le rape, verdura poco utilizzata ma di grande valore nutritivo e nutrizionale.

Glutine: assente

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 2 ore pressatura + 30 minuti marinatura

Attrezzi: mandolina, colapasta, ciotola, vassoio di portata.

Stagionalità: estate

Ingredienti

- 4 rape bianche di medie dimensioni
- 4 C. di aceto balsamico
- 2 C. di olio extravergine di oliva
- Sale marino integrale
- Maggiorana tritata

Procedimento

Pulite e lavate le rape, tagliatele a fettine sottili aiutandovi con una mandolina. In un colapasta alternate ogni strato di rapa con il sale; disponetevi sopra un piattino con un peso sopra e lasciate sotto pressa per un paio d'ore (sotto il colapasta disponete una ciotola così da poter raccogliere il liquido espulso dalle rape che potete bere oppure utilizzare come condimento).

In una piccola ciotola versate l'aceto balsamico, l'olio e la maggiorana; mescolate energeticamente con una forchetta e lasciate marinare per trenta minuti circa.

Sciacquate velocemente le fettine di rapa, asciugatele con della carta assorbente da cucina, disponetele in modo ordinato su un vassoio, condite con l'emulsione di aceto balsamico e servite a temperatura ambiente.