

Pâté di cavolo cappuccio viola

PREPARAZIONE: **8 ore** COTTURA: **0 min** DOSI PER: **6 persone**

Una coltivazione tipica della Val Pusteria riguarda il cavolo cappuccio, che da queste parti cresce facilmente anche a 1000 metri di altitudine. Avendo l'imbarazzo della scelta, in quanto nei mercati si trova facilmente, ho pensato di proporvi una preparazione senza cottura, in modo da poterlo gustare appieno senza interferire sulle sue qualità nutrizionali che già conosciamo, come per esempio il fatto che sia povero di calorie e ricco di vitamina C.

Eccovi quindi la ricetta di questo paté vegan, ricco di colore e di sapore, da servire in abbinamento a degli insalatini veloci, la cui consistenza croccante ben si sposa con la sua cremosità.

Ingredienti

Per gli insalatini

- 600 gr di cavolo cappuccio rosso
- 1 cipolla preferibilmente rossa
- 1 cucchiaino scarso di semi di cumino
- 1 limone
- 10 gr di olio extravergine di oliva
- 5 gr di sale marino integrale

Per il pâté

- 50 gr di anacardi
- 100 gr di insalatini di cavolo capuccio viola (vedi sopra)
- 1/2 spicchio di aglio
- 10 gr di senape
- 20 gr olio extravergine di oliva
- 25 gr di tahin
- sale qb
- acqua qb

Procedimento

1. Metti in ammollo gli anacardi per 4 ore.
2. Lava il cavolo cappuccio viola e affettalo finemente insieme alla cipolla.
3. Metti le verdure nel pressaverdure (o in una ciotola che ricoprirai successivamente con un'altra ciotola piena di acqua in modo che le verdure vengano pressate durante il tempo di riposo), condiscile con i semi di cumino, il succo e la buccia grattugiata del limone, l'olio evo e il sale. Mescola gli ingredienti con le mani pressandoli, facendo penetrare bene il sale.
4. Chiudi il pressaverdure (o poni la ciotola colma di acqua sopra quella con le verdure) e lascia riposare per 3/4 ore, affinché le verdure rilascino la loro acqua e si ammorbidiscano.
5. Frulla gli anacardi scolati con 100 gr di insalatini di cavolo cappuccio (che avrai precedentemente scolato), l'aglio, la senape, l'olio evo, il tahin, il sale e, se necessario, aggiungi un poco di acqua per rendere omogenea la crema.
6. Servi il paté insieme agli insalatini e crostini di pane a tuo piacimento.

