Crema di rape rosse, caprino e semi di zucca

Concediti la vera bontà senza pensieri grazie a questa crema di rape rosse, caprino e semi di zucca.

Un bello sfondo viola acceso, un tocco di verde e una spruzzata di bianco: non è un dipinto ma è pur sempre **un'opera d'arte... di gusto e salute!** È la ricetta di questa morbida e avvolgente crema di rape rosse, caprino e semi di zucca.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

500 g di rape rosse già cotte
1 cipolla rossa
100 g di caprino fresco di latte caprino Despar
2 bicchieri di brodo vegetale
4 cucchiai di semi di zucca Despar Vital
olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe

Procedimento
1. Taglia la cipolla rossa e versala in una pentola a bordi alti, aggiungi un filo d'olio e due cucchiai di brodo vegetale. Cuoci a fuoco lento per 3 minuti.
2. Aggiungi le rape tagliate a pezzettini, cuoci con la sola cipolla per 5 minuti mescolando, aggiungi il rimanente brodo, tenendone da parte 2/3 cucchiai, e prosegui la cottura per altri 10 minuti.
3. Frulla il tutto con un frullatore a immersione, aggiungendo la metà del caprino e aggiustando di sapore con pepe e gomasio.
4. Quando la crema sarà liscia e omogenea, servila versando sopra il rimanente caprino leggermente stemperato con il brodo vegetale tenuto da parte e un cucchiaio di semi di zucca per ogni piatto.