

Topinambur al forno con crema all'erba cipollina e lime

Cerchi un'idea per un aperitivo sano? Prova queste chips di topinambur e salsa allo yogurt.



Quanto può farti bene il [topinambur](#)? È perfetto per prenderti cura della tua digestione, grazie alla grande quantità di **fibra solubile** che contiene. Gusta questo tubero come **chips** accompagnate da una fresca **salsa allo yogurt, erba cipollina e lime**. Saranno perfette per un **aperitivo sano** o uno **snack saporito e ricco di nutrienti**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 35 min. di cottura

Ingredienti

(per 1 persona)

200 g di topinambur

1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate fresche o secche (rosmarino, salvia e timo)

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

Un pizzico di sale marino integrale

Una macinata di pepe nero Despar

Per la crema all'erba cipollina:

3 cucchiaini di yogurt greco Despar

1 cucchiaio di erba cipollina tritata

1 cucchiaino di succo di lime

1 cucchiaino di gomasio alle erbe

Procedimento:

1. Lava bene il topinambur privandolo bene dei residui terrosi.
2. Con un coltello ben affilato o una mandolina, ricava delle fettine sottili (non più di 3 mm).
3. Metti le fettine ottenute in una ciotola e versa l'olio, le erbe aromatiche, il sale e il pepe. Amalgama tutto con delicatezza evitando di rompere le fette ottenute.
4. Fodera una leccarda con carta forno e disponi sopra le fettine di topinambur tenendole separate.
5. Preriscalda il forno a 160 °C e cuoci per 35 minuti circa, fino a che non risulteranno croccanti.
6. Nel frattempo amalgama in una ciotolina lo yogurt greco con il succo di lime, il gomasio e l'erba cipollina. Servi con le chips.