

PRIMI PIATTI

## Cereali agli spinaci e luganiga su purea di carote

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

150 g di mix di cereali (riso  
orzo  
farro  
avena  
miglio)  
2 carote  
1 cipolla  
una dozzina di foglie di spinaci  
un pezzo di luganiga (circa 20 cm)  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
salvia fresca  
olio extravergine  
una noce di burro  
sale  
pepe bianco.

# PREPARAZIONE

- 1 Sbucciare le carote, tagliarle a pezzi e farle bollire in acqua leggermente salata con 1/2 cipolla. La cottura deve essere al dente.



- 2 Far soffriggere nel burro l'altra metà di cipolla affettata con una foglia di salvia.



- 3 Unire i cereali, mescolare e sfumare con il vino bianco.



- 4 Portare a cottura con il brodo bollente (quello della cottura delle carote), regolando di sale.



5 Sbollentare velocemente gli spinaci e unirli ai cereali solo verso fine cottura.



- 6 Tagliare la salsiccia in 4 pezzi uguali e cuocerla in padella antiaderente con una foglia di salvia, senza aggiungere altri grassi.





- 7 Togliere le carote e la cipolla dal brodo e ridurle in purea con un frullatore ad immersione. Per regolare la consistenza della crema aggiungete olio extravergine a filo e un cucchiaio di brodo. Assaggiare e se dovesse servire aggiungere un pizzico di sale.





- 8 Distribuire qualche cucchiaio di purea di carote a specchio sui piatti. Porre al centro i cereali agli spinaci.





- 9 Completare il piatto aggiungendo due pezzetti di luganiga e una spolverata di pepe bianco. Decorare con foglie di salvia fresca.





