



Giulia Dellacostanza  
biologa nutrizionista

## CREMA DI RAPA ROSSA ALLO YOGURT

### Ingredienti per n.2 porzioni:

50g di rapa rossa;

n.1 spicchio d'aglio;

10g di olio e.v.o.;

70g di yogurt greco bianco;

pizzico di sale; pepe o peperoncino;

spolverata di granella di pistacchi (o altra frutta secca a piacere).

Procedimento: pela la rapa e stufala in poca acqua oppure lessala a vapore per 10'. Con l'aiuto di un mixer\minipimer frulla la rapa insieme ad olio, sale, aglio e pepe. Appena il composto si è raffreddato aggiungi lo yogurt e mescola con attenzione. Farcisci la crema con la granella di pistacchi prima di servirla\consumarla. Puoi conservare questa crema in frigorifero e consumarla nell'arco di un paio di giorni. Per un sapore più forte aggiungi un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato.