



Etiopia *Stufato di ortaggi invernali e crostini alle erbe*

INGREDIENTI

IL BRODO VEGETALE

50 g di burro
3 cipolle
6 carote
½ gambo di sedano
1 spicchio d'aglio
2 foglie di alloro
2 rametti di timo limone
1 rametto di rosmarino

GLI ORTAGGI

250 g: di cavolini di Bruxelles piccoli,
di funghi prataioli bianchi, di radice,
di prezzemolo, di patate a pasta soda,
di rutabaga

I CROSTINI ALLE ERBE

2 fette di pane contadino dello spessore
di 2 cm
100 g di burro
una manciata di erbe aromatiche tritate:
erba cipollina, aneto, basilico, coriandolo,
cerfoglio, prezzemolo

Ricetta: Lieven Looten, www.aardsparadijs.be

Cuocere a fuoco lento le verdure per il brodo in una pentola con poco burro. La cottura lenta deve durare alcuni minuti, perché si sprigionino gli aromi.

Aggiungere le erbe. Versare 2 l di acqua fredda, poi lasciare bollire a fiamma bassa durante circa tre ore, finché i sapori si sono combinati e il brodo si è ridotto di metà.

Passare il brodo attraverso un colino e tenerlo in caldo.

Tagliare in due i cavolini di Bruxelles e i funghi. Tagliare a pezzi della stessa grandezza le patate, la rutabaga, la radice di prezzemolo e le carote.

Sbollentare i cavolini di Bruxelles, finché sono al dente, e passarli sotto l'acqua gelata.

Bollire la verdura al dente nel brodo. Aggiungere i cavolini solo alla fine.

Tagliare il pane a dadini e tostarli nel burro. Cospargere di erbe.

Servire lo stufato di ortaggi in piatti fondi e guarnire con i crostini.