

CREMA DI CRESCIONE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di crescione,
- 1 cipolla,
- 250 g di yogurth,
- 1 limone (scorza grattugiata),
- sale,
- pepe.

Sbucciate la cipolla e tritatela finemente con la mezzaluna, quindi ponetela in una casseruola con due bicchieri d'acqua bollente.

Fatela sobbollire a calore moderato per 2-3 minuti, poi unitevi il crescione mondato e lavato più volte sotto l'acqua corrente; proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Trascorso il tempo indicato, lasciate intiepidire gli ortaggi, poi metteteli nel bicchiere del frullatore e azionate l'apparecchio alla massima velocità per qualche minuto.

Travasate il composto ottenuto in una terrina e passatelo in frigorifero per circa un'ora, o fino a quando si sarà addensato bene.

Dopodiché, incorporate al frullato di verdura lo yogurth, mescolando con un cucchiaino di legno per amalgamarlo bene.

Cospargete la crema con il sale necessario e una macinata abbondante di pepe, infine aggiungete la scorza di un limone grattugiata finemente.

Date una mescolata, trasferite la crema in una zuppiera e servite.

NOTA.

Il crescione è un'erba molto comune lungo i corsi d'acqua o presso i ruscelli di montagna.

E' ricco di vitamine e minerali, perciò è consigliato ad anemici e convalescenti.

In cucina trova impiego soprattutto nella preparazione di insalate, creme e salse, cui conferisce un gusto particolare, leggermente piccante.