

# Italienska smaker sedan 1999



CIME DI RAPE FRYST SPIRITO CONTADINO 2 KG

SKU: 13582



Fryst Cime di rapa. Bladgrönsak/kålsort  
2 kg

## PRODUKT BESKRIVNING

**Storlek/Volym:** 2 kg x 4

**Typ:** Blancherade och frysta direkt efter skörd.

**Karaktär:** Fräsch, supergod grönsak. Lätt att tillaga - ta ut från frysen och lägg i panna med lite vatten, fräs i 2 min under lock och 2 min utan lock. Klart!

**Servering:** Fantastisk till sallad, på pizza, till pasta, fisk- och köttretter.



# Italienska smaker sedan 1999



Ingredienser: Cime di rapa (Brassica Rapa sylvestris var. esculenta) (broccolitoppar)

Tillagning: Placera den frysta produkten i en kall stekpanna med 20 ml vatten per lager grönsaker, täck över och koka på medelhög värme i 2 minuter. Ta sedan av locket och koka ytterligare i 2 minuter. Alternativt kan den frysta produkten kokas i kokande vatten i 3-4 minuter. Även mycket god att steka.

*Cime di rapa tolkad av Chef di Spirito:*

“Deras unika och lätt bittra smak lyfter en mängd olika rätter, vilket gör att cime di rapa är otroligt mångsidigt. De är ett perfekt tillbehör till både kött och fisk, och på pizza förvandlar de varje smakupplevelse till något alldeles extra delikat.”

Brassica rapa sylvestris esculenta

Liknar små (3-6 cm) broccoli med långa mjälla stjälkar och blad. Kraftfullt lövverk med runda knoppar. Växter skördas vid foten innan den blommar.

Italiensk delikatess som egentligen är närmare släkt med rybs och rovor än med broccoli. Kallas också broccoli-raab, broccolirybs eller Cima di Rapa. Denna bladgrönsak kallas olika beroende på i vilken region du befinner dig. Friarielli kallas den i Kampanien. Liksom peperone Friarielli.

I Italien sår man Cima di Rapa/Friarielli året om men den räknas som en typisk höst- och vintergrönsak och blir bäst om den sås sensommar/höst, annars går den lätt i blom.

Lägg den frysta produkten i en kall panna med 20 g vatten, täck över och koka på måttlig värme i 2 minuter, ta av locket och koka i ytterligare 2 minuter eller koka den frysta produkten i kokande vatten i 3/4 minuter. Även god att steka. Perfekt till pasta!

Produkten ska konsumeras efter tillagning. Koka den frysta produkten.

**Italienska smaker sedan 1999**



**Spirito Contadino**  
DEN VÄRDEFULLA JORDEN



Art nr. 1502 **Cime di Rapa**  
Brassicorapa sylvestris esculenta  
Liknar små (3-6 cm) broccoli med långa mjälla stjälkar och blad. Kraftfullt lövverk med runda knoppar. Växten skördas vid foten innan den blommar.  
Italiensk delikatess som egentligen är närmare släkt med rybs och rovor än med broccoli. Kallas också broccoli-raab, broccolirybs eller Cima di Rapa.  
Denna bladgrönsak kallas olika beroende på vilken region du befinner dig. Friarielli kallas den i Kampanien. Liksom peperone Friarielli. I Italien sår man Cime di rapa/friarielli året om men den räknas som en typisk höst- och vintergrönsak.



**TILLAGNING:** Placera den frysta produkten i en kall stekpanna med 20 ml vatten per lager grönsaker, täck över och koka på medelhög värme i 2 minuter. Ta sedan av locket och koka ytterligare 2 minuter. Alternativt kan den frysta produkten kokas i kokande vatten i 3-4 minuter. Även mycket god att steka.

**Cime di rapa tolkad av Chef di Spirito:**  
“Deras unika och lätt bittra smak lyfter en mängd olika rätter, vilket gör att cime di rapa är otroligt mångsidigt. De är ett perfekt tillbehör till både kött och fisk, och på pizza förvandlar de varje smakupplevelse till något alldeles extra delikat.”



Tagliatelle med Cime di Rapa, blåskärfisk och tomat

1 person  
500 g Cime di Rapa  
100 g Tagliatelle Tempirin  
200 g blåskärfisk  
1 stor sölmogen tomat  
Extra Jungfruolja

**Koka pastan.**  
Stek den skurna Cime di Rapa i Extra Jungfruolja, lägg i blåskärfisk (munsbits stora) och kylbad tomat. När pastan är al dente häll över den i pannan med resten och spök snabbt ihop.  
“Drissla” lite Extra Jungfruolja över - Njut!

**molino**  
Manufakturvägen 23 · 417 07 Göteborg · Tel. +46 (0) 31 21 27 77 · info@ilmolino.se · ilmolino.se

