

## CANEDERLI TIROLESIS CON INSALATA DI CAVOLO VIOLA E MELE

I canederli sono un primo piatto tipico della cucina tirolese, molto diffusi in Alto Adige, Trentino e Sud Tirolo. Possono essere consumati sia in brodo che col burro. La carne all'interno, che sia speck o pancetta, é opzionale.

### RICETTA

For the canederli:

- 30g butter
- 50g White onions
- 150g Speck
- 250g stale bread cut in cubes
- 230g Whole milk
- 2 eggs
- 20g parsley
- 2g pepper
- 40g farina

Plate and garnish:

- 100g butter
- 50g Grana Padano

For the cabbage and apple salad:

- 200g (1/4) red cabbage
- 1 apple fuji
- 60g walnuts

For the yogurt dressing:

- 2 tbsp greek yogurt
- 1 tbsp apple cider vinegar
- 1/2 tsp dijon mustard
- 1 tbsp lemon juice
- 2 tbsp olive oil
- salt and pepper

### PREPARAZIONE

1. In una padella facciamo sciogliere il burro, aggiungiamo la cipolla e facciamo rosolare qualche minuto a fuoco medio. Aggiungiamo lo speck tagliato a dadini piccoli e facciamo sudare 5/6 minuti.

Nel frattempo mettiamo su anche una pentola di acqua salata che ci servirá poi

per cuocere i canederli.

2. Tagliamo il pane a dadini piccoli e li trasferiamo in una terrina dove andremo ad aggiungere il latte, le uova sbattute, il prezzemolo tritato, il pepe e il composto di cipolla e speck (che si sarà intiepidito).

Amalgamiamo bene il tutto con le mani e se il composto fosse troppo morbido aggiungiamo la farina.

Facciamo riposare velocemente in frigo.

3. Prendiamo l'impasto e con le mani umide formiamo i canederli (ne usciranno 7). Li trasferiamo nella pentola d'acqua bollente e li lasciamo cuocere 12/15 minuti.

Iniziamo a preparare l'insalata. Eliminiamo le foglie piú esterne del cavolo e lo affettiamo molto finemente. Sbucciamo le mele, la tagliamo a listarelle e la irroriamo con del succo di limone per evitare che annerisca.

Uniamo in una terrina tutti gli ingredienti per il dressing allo yogurt ed uniamo il tutto. Usiamo metà delle noci spezzettate grossolanamente nell'insalata e metà come guarnizione.

4. Mentre i canederli finiscono di cuocere mettiamo a sciogliere in una padella il burro con la salvia.

Scoliamo i canederli nella padella, li facciamo insaporire velocemente e dopodiché li impiattiamo.

Finiamo grattugiando del Grana Padano fresco.

Impiattiamo anche l'insalata.