

Salsa al Cren

Il **cren** o **rafano** è una radice che cresce spontanea sia in pianura che in montagna a bassa quota, dalla cerchia alpina all'Appennino Tosco-Romagnolo; a volte è presente anche più a sud ma raramente, in Lazio e Basilicata: cresce negli orti, in terreni e campi freschi, formando vigorosi cespugli. Meno conosciuta di altri condimenti per pietanze a base di carne, la **salsa di Cren** è in realtà una ricetta presente da tempo nella tradizione culinaria di varie regioni italiane e rimane, per gli estimatori dei **sapori forti e decisi**, uno dei migliori accompagnamenti per bolliti e arrostiti in genere. E' preparata con diverse varianti a seconda delle regioni, ed è presente in particolar modo nella cucina **Veneta**,

Piemontese, Trentina, Friulana e nell'Emilia Romagna. Conosciuta e utilizzata anche all'estero (Austria, Ungheria, ecc...), accompagna egregiamente il **bollito, il Roast-beef, le carni alla griglia, il pesce e le uova**. Nella tradizione gastronomica tedesca la salsa al rafano è servita con le salsicce e i bolliti e accompagna spesso i piatti a base di uova.

Salsa al cren alla Piemontese - Ingredienti:

Aceto 8 cucchiaini Cren o rafano radice 250 g

Olio 1 cucchiaino Pane mollica o pangrattato 100 g

Zucchero 2 cucchiaini

Preparazione per il cren alla Piemontese:

Lavate la radice di cren o rafano (deve essere molto fresca e tenera) sotto l'acqua corrente, **asciugatela bene**, quindi **raschiatela** con il coltello e **grattugiatela finemente**; mettetela poi in un recipiente e aggiungete 100 gr di pangrattato o mollica di **pane**, mezzo bicchiere di **aceto** bianco, un cucchiaino di **olio**, un cucchiaino di **zucchero**, un pizzico di **sale** fino e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti: ed eccola pronta. Se desiderate **conservare a lungo** la salsa, anche per diverse settimane, dovrete riporla in frigorifero in un **contenitore di vetro** e ricoprire la sua superficie con un velo d'**olio d'oliva**. Tenete presente che più passerà il tempo e più il sapore caratteristico che la salsa possedeva appena preparata si attenuerà.

Salsa cren alla Trentina - Ingredienti:

Aceto di vino bianco 1 cucchiaino

Cren o rafano radice 100 g Pangrattato 1 cucchiaino

Panna 4 cucchiaini Uova 2 tuorli sodi Zucchero un pizzico

Preparazione per il cren alla Trentina:

Bollite in **acqua due uova** fino a farle diventare **sode**, poi scolatele e lasciatele raffreddare; quindi **sbucciatele e schiacciate i tuorli** con una forchetta. Lavate le radici di cren, raschiatele e poi **grattugiatele finemente** in un recipiente, dove aggiungerete il **pangrattato, i tuorli d'uovo schiacciati, il sale, lo zucchero e l'aceto**, e mescolerete fino ad amalgamare bene il tutto. A questo punto montate leggermente la **panna** ed incorporatela delicatamente e lentamente al composto fino a che otterrete una **salsa densa**.

Consiglio

La radice del cren, si gusta **cruda o cotta, grattugiata e condita con aceto, sale, panna, uova**. Si consiglia di abbinarla alla carne alla griglia o al pesce, alle **uova sode**, o di unirla alla maionese.

L'**aggiunta del pane** (grattugiato o mollica), servirà per attenuare il sapore forte e molto piccante della radice.

Curiosità:

L'**aroma particolarmente acre** della radice del cren, ricorda quello della **senape**; il cren o rafano o barbaforte, in genere **si utilizza grattugiato** e le sue foglie più tenere possono anche essere consumate mescolate ad **insalate**.

Anticamente la radice del cren (già nota ai romani), veniva utilizzata fresca a **scopo terapeutico** per combattere i dolori reumatici e le contusioni.

