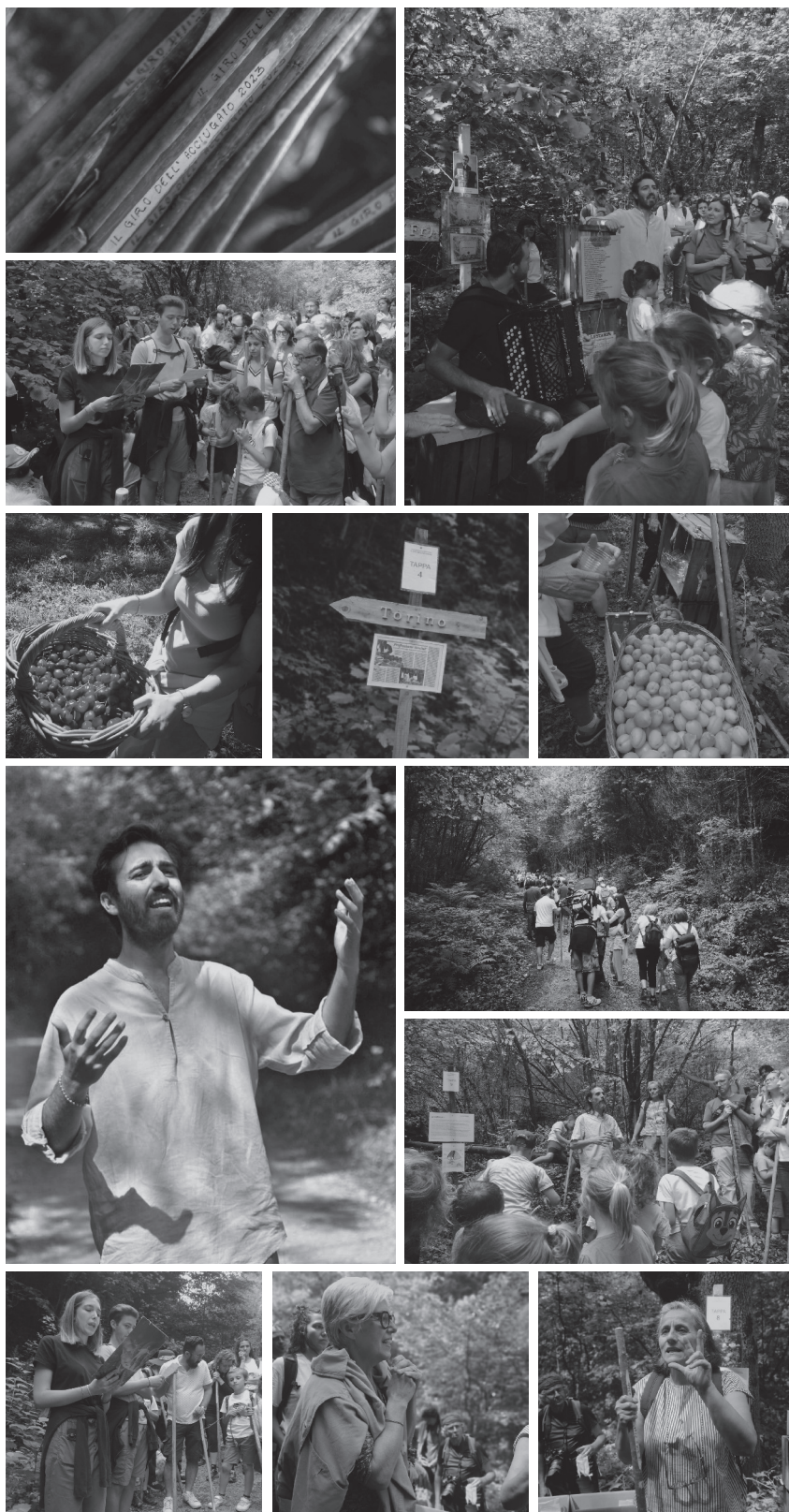


Fogliospesa | 24

Festa di Agrispesa 2023



RICETTE DELLA SETTIMANA

Tortino di patate e acciughe

lava 3-4 patate falle lessare. Una volta cotte, pesale e passale con lo schiacciapattate. Insaporiscile con sale, pepe, un trito di aglio e prezzemolo fresco; poi aggiungi 1 uovo leggermente sbattuto. Imburra uno stampo e cospargilo di pangrattato. Disponi uno strato di patate, copri con pezzetti di acciughe e disponi un altro strato di patate. Fai cuocere il tortino in forno preriscaldato a 200° per circa 15 minuti.

Zuppa di patate e fiori di zucca

Affetta sottilmente 1 cipollotto e fallo soffriggere in una casseruola con olio extravergine di oliva. Aggiungi della pancetta a dadini e fai rosolare brevemente. Unisci 2 patate a pezzetti (o 1 grande), 2 zucchini tagliati a rondelle e i fiori di zucca spezzettati. Copri con brodo vegetale e fai cuocere a fiamma bassa, con coperchio, finché le verdure risulteranno cotte. Poco prima di servire, regola di sale e pepe, aggiungi una spolverata di curcuma e cospargi con dell'erba cipollina.

Insalata di riso rosso e asparagi

Metti in ammollo i ceci per una notte, sciacquali e falli cuocere in pentola pressione con un pezzetto di alga Kombu e 1 foglia di alloro per 40 minuti. Sciacqua il riso rosso integrale sotto l'acqua corrente; trasferiscilo in una pentola con un filo di olio extravergine di oliva e fallo tostare leggermente. Copri con acqua bollente salata pari a circa il doppio del volume del riso e fai cuocere per circa 40 minuti. Nel frattempo, monda gli asparagi e falli scottare al vapore. Sgrana il riso con una forchetta e mettilo in un'insalatiera. Aggiungi gli asparagi tagliati a tocchetti e i ceci scolati. Condisci con olio extravergine di oliva. Insaporisci con un trito di cipolla rossa, sedano, pomodori e basilico. Regola di sale e completa con delle scagiette di buccia di limone.

Straccetti di maiale

In una padella antiaderente fai rosolare gli straccetti di carne in olio extravergine di oliva, rigirandoli da tutti i lati. Toglili dalla padella e tienili al caldo tra due piatti. A fiamma bassa, fai imbiondire 1 spicchio d'aglio e 2 cipolle affettate sottilmente; quando sono appassite unisci 1 carota a dadini, qualche pomodoro secco e un rametto di rosmarino. Rimetti la carne e falla insaporire. Regola di sale e pepe e sfuma con del vino bianco. Completa con una spolverata di curcuma e un trito di rosmarino.



Frittata di costine con farina di ceci

Lava le costine, scolale bene e tagliele grossolanamente. Prepara una pastella con 300 g di farina di ceci, 450 ml di acqua e sale. Aggiungi una spolverata di pepe e fai riposare per qualche ora. Affetta sottilmente 1 cipolla e falla rosolare in un tegame con poco olio extravergine di oliva, aggiungi le costine e falle cuocere, poi regola di sale e pepe. Strizzale se troppo acquose. Versa la pastella in una teglia rivestita con carta da forno compostabile leggermente oleata, aggiungi le costine e fai cuocere la frittata in forno caldo, a 200°, per circa 40 minuti.

Melanzana ripiena al sugo

Incidi 1 melanzana con un coltellino affilato per 3-4 volte nel senso della lunghezza, facendo attenzione a non tagliare la base. In ogni taglio, inserisci un pizzico di sale. Falla riposare per circa 1 ora finché avrà eliminato l'acqua. Nel frattempo, in un tegame, fai rosolare un trito di aglio e cipolla, aggiungi della passata di pomodoro e fai cuocere con una fogliolina di alloro. Sciacqua bene la melanzana e strizzala. In una terrina amalgama del pangrattato, formaggio parmigiano grattugiato, un trito di aglio e prezzemolo. Inserisci il composto in ogni taglio e compatta bene. Trasferisci la melanzana in un tegame con olio extravergine di oliva. Falla cuocere lentamente, girandola più volte, fino a quando risulterà dorata. A quel punto adagiala nel tegame con la salsa di pomodoro e prosegui la cottura per altri 20 minuti.

Ciambella di farro alle mandorle

In una terrina sbatti 2 uova con 120 g di zucchero di canna integrale e un pizzico di sale fino a ottenere un composto omogeneo e spumoso. Versa poi a filo 70 ml di olio extravergine di oliva e 120 ml di latte (anche vegetale). Poco per volta aggiungi 200 g di farina di farro, la scorza grattugiata di 1 limone e ½ bustina di lievito (o cremor tartaro). Unisci del cioccolato fondente tritato e amalgama bene. Trasferisci il composto in uno stampo a ciambella (da 18-20 cm) imburato e infarinato. Distribuisci sulla superficie una manciata di mandorle e fai cuocere in forno caldo, a 180°, per circa mezz'ora, facendo la prova dello stecchino per verificare la cottura. Sforna la ciambella, togliila dallo stampo e falla raffreddare su una gratella.