



Quarta lezione di cucina

Le ricette:

Zuppa di lenticchie e verdure con straccetti di grano saraceno

Sgombro al forno alle erbe aromatiche con friarielli saltati

Insalata di rinforzo

Fagottini di strudel alla mela

Zuppa di lenticchie e verdure con straccetti di grano saraceno

Esecuzione semplice, cottura media

Ingredienti per 6 persone:

250 g di lenticchie verdi
1 costa di sedano
2 carote
1 cipolla
alloro
sale
pepe



Per gli straccetti:

100 g di farina di grano saraceno
100 g di farina tipo 1
acqua
(1 uovo)

Lessate le lenticchie in acqua prestando attenzione al tempo indicato sulla confezione (i minuti di cottura dipendono dal tipo di lenticchia e in particolare le lenticchie rosse decorticate necessitano di tempi di cottura inferiori rispetto alle altre, 10-15 minuti saranno sufficienti) poi saltatele in una padella con poco olio, uno spicchio d'aglio, e qualche foglia di alloro.

Tagliate a pezzi grossolani il sedano, le carote e la cipolla; metteteli in un tegame, aggiustate di sale e pepe. Coprite con acqua e portate a cottura; aggiungete le lenticchie e frullate il composto con un mixer fino a renderlo una crema omogenea.

Preparate intanto la pasta mescolando le due farine ed eventualmente l'uovo, che vi ricordiamo può essere evitato per le preparazioni domestiche. Impastate bene con l'acqua fino ad ottenere un panetto liscio e compatto. Lasciate riposare per circa 1 ora.

Successivamente stendetela la pasta non troppo fine e tagliatela con un coltello a striscioline, tipo straccetti.

Lessate gli straccetti in acqua salata per qualche minuto e aggiungeteli alla crema di lenticchie.

Sgombro al forno alle erbe aromatiche con friarielli saltati

Esecuzione semplice, tempo di preparazione medio lungo, cottura media

Ingredienti per 6 persone:

3 sgombri di medie dimensioni
1 kg di friarielli (cime di rapa)
olio extravergine di oliva q.b.
erbe aromatiche
peperoncino
aglio



Lessate i friarielli in acqua bollente salata per circa 10 minuti; ripassateli poi in padella con, a piacere, aglio e peperoncino.

Pulite e sfillettate gli sgombri, adagiateli su una pirofila unta o rivestita di carta forno.

Conditeli con poco olio extra vergine di oliva, spezie e erbe aromatiche (finocchietto, prezzemolo, origano...) e metteteli in forno per circa 15 minuti; girateli a metà cottura (un trucco per mantenerli morbidi è quello di iniziare la cottura posizionando il filetto con la parte con ancora la pelle sopra e cuocendolo per alcuni minuti in più). Componete il piatto con un filetto e un pò di friarielli accanto.

Insalata di rinforzo

Esecuzione semplice, tempo di preparazione veloce, cottura breve

Ingredienti per 6 persone circa:

1 cavolfiore medio
1 testa di broccoli
2 acciughe sotto sale
1 manciatina di olive taggiasche
3 friggitelli (o altri peperoni) sott'aceto
1 manciatina di capperi sott'aceto
2 cipolline fresche



Lessate le cimette di cavolfiore e di broccoli in acqua bollente salata per circa 10 minuti; pulite le acciughe sotto sale, lavate i capperi e i friggitelli sott'aceto.

In una larga insalatiera mescolate i cavoli, le olive, le acciughe, i capperi, le cipolline e i peperoni tagliati a listarelle .

Condite con olio extra vergine di oliva, aceto e pepe.

Non aggiungete sale in quanto acciughe, capperi e olive sono già molto saporiti.

Fagottini di strudel alla mela

Esecuzione semplice, tempo di preparazione veloce

Ingredienti per 10 porzioni circa

Per la pasta:

125 g farina macinata a pietra tipo 1

125 g farina integrale

5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

150 g acqua

1 pizzico di sale



Per il ripieno:

3 mele renette

1 manciata di uvetta

1 manciata di pinoli

5 noci

cannella

Il succo di un limone biologico e la sua scorza

zucchero di canna integrale

10 amaretti

Unite le due farine, aggiungete l'olio extra vergine d'oliva, il sale e l'acqua; impastate bene fino ad ottenere una pasta molto morbida, liscia e non più appiccicosa. Lasciate riposare qualche minuto e intanto preparate il ripieno.

Tagliate le mele renette senza sbucciarle a piccoli dadini.

Ponete in una ciotola capiente i dadini di mela, il succo di 1 limone, l'uvetta ammollata, i pinoli, le noci spezzettate, un pò di cannella, la scorza del limone, lo zucchero e i biscotti sbriciolati.

Mescolate bene tutto il composto, lasciate macerare per 15 minuti. Intanto stendete la pasta molto sottile e con l'aiuto di un coppa pasta formate dei dischi. Ponete all'interno di ogni disco un cucchiaio di composto di mele, chiudete a fagottino e spennellate con uovo sbattuto e zucchero di canna. Inforntate i fagottini a 180 ° per circa 15/20 minuti. Se volete potete effettuare una seconda spennellatura con uovo e zucchero, dopo pochi minuti dalla prima inforntata.

14.02.2017