



Prevenzione *a Tavola*



Le quattro stagioni

Ricette Primaverili — Menù 5

Trofie senza glutine con borragine

SENZA GLUTINE

DIFFICOLTÀ MEDIA

40 MIN



Ingredienti

**220 gr. farina di saraceno decorticato
(no quella della polenta taragna)**

80 gr. farina di riso

Sale

Gr. 180 circa di acqua

700 gr. di borragine

300 gr. di fagiolini

1 rametto di basilico

80 gr. di mandorle pelate

20 gr. di pinoli

3 cucchiaini di Olio evo



1

In una terrina mettiamo le farine con il sale(a) e versiamo pian piano l'acqua(b) e impastiamo per 10 minuti sino ad ottenere un bel impasto liscio e morbido(c); copriamo e lasciamo riposare per una mezz'ora(d). Nel frattempo laviamo i fagiolini(e) e la borragine(f).





2

In una pentola portiamo a bollore dell'acqua salata e scottiamo prima i fagiolini per 7 minuti(a), poi la borragine per 3 minuti(b); scoliamo mantenendo le verdure separate e lasciamo raffreddare.

In un mixer mettiamo le mandorle, i pinoli, il sale e frulliamo molto finemente(c). Uniamo la borragine che avremo precedentemente strizzato per togliere l'acqua in eccesso, il basilico e frulliamo versando l'olio poco per volta(d).

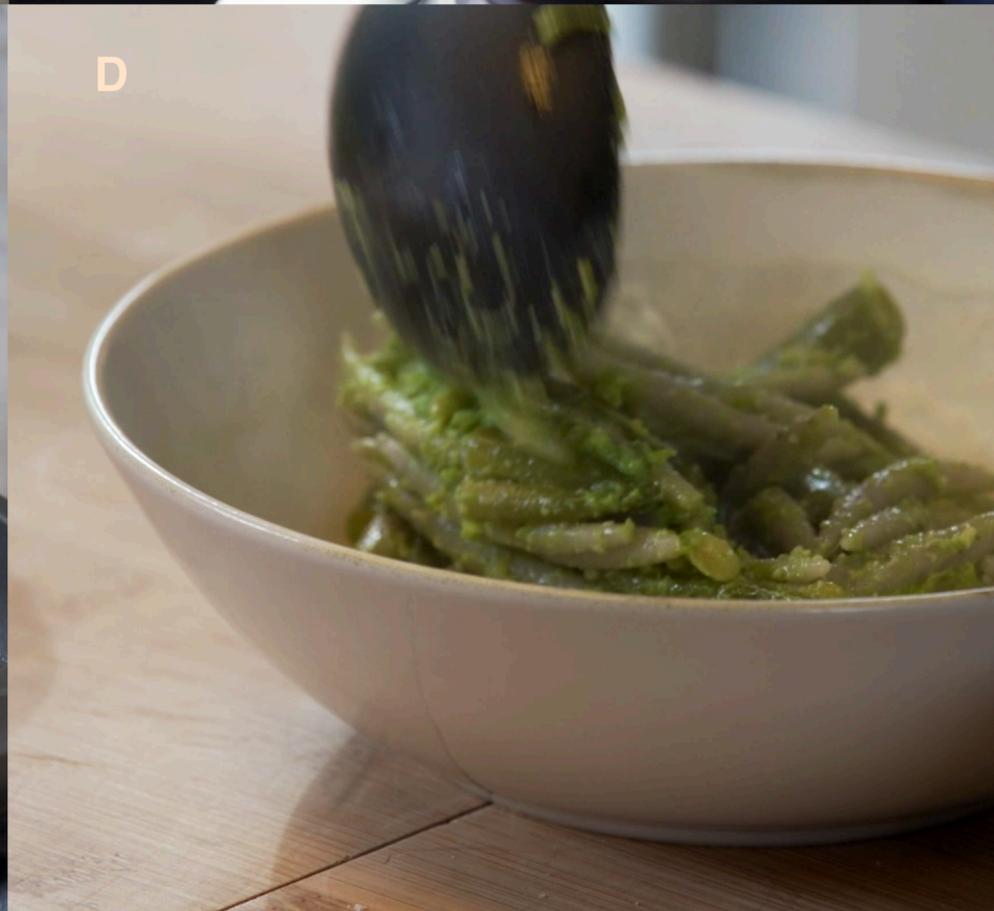
Con l'impasto tiriamo dei lunghi cilindri (come per gli gnocchi)(e) e con lo sfregamento del palmo della mano formiamo le trofie(f).





3

In una pentola portiamo a bollore dell'acqua salata, e cuociamo le trofie per pochi minuti(a). In una padella scaldiamo due cucchiaini di olio e saltiamo le trofie, i fagiolini tagliati(b) a tocchetti e la salsa di borragine(c). Impiattiamo e serviamo caldo(d).





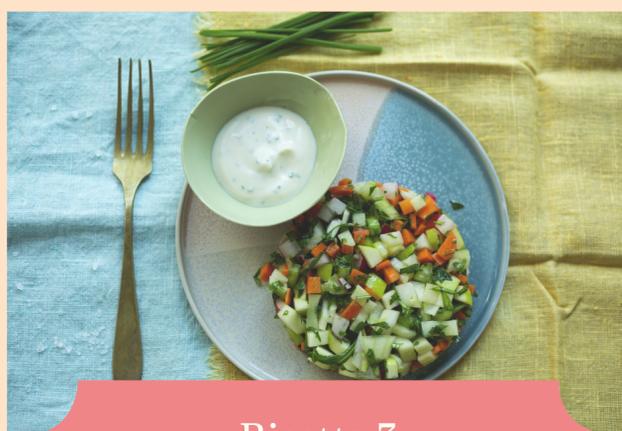
Prevenzione *a Tavola*



Gli altri piatti del Menù sono:



Ricetta 2
Flan di fave alla menta



Ricetta 3
Tartare di verdure
in salsa di zenzero

BUON APPETITO