MENÚ CINQUE

- CASTAGNE E PORCINI IN… POLENTA
- PATÉ DI CECI CON SFOGLIA AI SEMI
- INSALATA DI VERZA COLORI E SAPORI MEDITERRANEI

CASTAGNE E PORCINI IN… POLENTA

Tempo di preparazione: 40 minuti, per 6 persone |difficoltà bassa, ricetta senza glutine

INGREDIENTI

Per la polenta

- Gr. 300 di farina di mais integrale
- Lt. 1,200 di acqua
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO

In una pentole, portare a bollore l'acqua, salare e aggiungere la farina di mais versandola a pioggia e mescolandola, inizialmente, con una frusta.

Continuare a mescolare sino a quando "la polenta" non ha iniziato a compattarsi (in gergo si dice che la polenta deve "tirare"). Abbassare la fiamma e cuocere per circa 45 minuti mescolando spesso.

Prepariamo il sugo

- Gr. 250 di castagne cotte
- Gr. 400 di funghi porcini
- 2 spicchi di aglio
- 2 rametti di rosmarino
- Brodo vegetale
- Prezzemolo tritato
- Olio
- Sale

PROCEDIMENTO

Tritate l'aglio insieme al rosmarino sfogliato e mettere a rosolare con 2 cucchiai di olio per pochi minuti in una padella; aggiungere i funghi tagliati a fettine sottili e trifolarli; aggiungere le castagne sbriciolate, bagnate con brodo vegetale a stufate per 15 minuti con coperchio. Salare e lasciare che il sughetto si rapprenda.

In un piatto versate la polenta e conditela con il sugo di castagne e funghi. Guarnire con prezzemolo tritato.

PATÉ DI CECI CON SFOGLIA AI SEMI

Tempo di preparazione: 60 minuti, per 4-6 persone | difficoltà media, ricetta con glutine

INGREDIENTI

- Gr. 150 di ceci secchi
- Ml 600 di acqua
- 1 foglia di alloro e 1 spicchio di aglio (oppure cm 3 di alga kombu)

Per le sfoglie

- Gr. 100 di farina di farro integrale
- Gr. 50 di farina di riso
- 1 cucchiaio di semi di papavero
- Ml 75 di acqua
- Un pizzico di origano
- 3 cipollotti
- 2 cucchiaino di dragoncello
- Olio
- Sale pepe
- Brodo vegetale

Pensiamo ai ceci

Sciacquare i legumi e metterli a bagno per tutta la notte con l'alloro e l'aglio schiacciato (oppure l'alga kombu).
Scolateli, gettando l'acqua d'ammollo. In una pentola a pressione, aggiungete la foglia di alloro e l'aglio (se utilizzate l'alga, disponetela sul fondo della pentola). Aggiungere i ceci e l'acqua. Portare in pressione, abbassare la fiamma e far cuocere per circa 1 ora.
Lasciate che la pressione scenda naturalmente, aprite la pentola, salate e fate sobbollire ancora per qualche minuto. Spegnete la fiamma e lasciateli riposare.

Per l'impasto
In una terrina mettiamo la farina di farro con la farina di riso, i semi di papavero, l'origano, un pizzico di sale, 2 cucchiai di olio e il brodo vegetale, impastiamo ottenendo una pasta morbida e lasiamo riposare una mezzoretta.
Stendete la pasta allo spessore di 2 mm e con una rotellina taglia pasta tagliamo tanti rettangoli dalle dimensioni simili ai cracker. Bucherellate le sfoglie con una forchetta e informatele a 180° per 10 minuti circa.

Mettete a rosolare i cipollotti tagliati sottile in una casseruola insieme a 3 cucchiai di olio evo, al dragoncello, coprite con un coperchio e fate stufare a fuoco basso per 10 minuti.
Passato questo tempo, unite i ceci scolati, salate e lasciate insaporire brevemente, quindi bagnate con poco brodo e proseguite per altri 10 minuti, fino a far asciugare il fondo di cottura quasi completamente.
Frullate i ceci fino ad ottenere una crema consistente alla fine salate e pepate
Disponete il patè in ciotoline, conditelo con un filo di olio e accompagnatelo con le sfoglie croccanti.

INSALATA DI VERZA COLORI E SAPORI MEDITERRANEI

Tempo di preparazione: 15 minuti, per 4-6 persone | difficoltà bassa, ricetta senza glutine

INGREDIENTI

- Gr. 800 di verza
- Gr. 50 di olive verdi
- 6 pomodorini secchi
- 1 spicchio di aglio,
- 1 cucchiaio di capperi
- Salvia e rosmarino
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- Una manciata di pistacchi tritati

PROCEDIMENTO

Togliete dalla verza le foglie più esterne e coriacee, e tagliatela a listarelle sottili. Portate a bollore una pentola con acqua salata, e tuffatevi la verdura per 3 minuti. Scolate (conservate l'acqua) e stendetela su una teglia per farla raffreddare per poi metterla in una terrina di portata.

Triatate le olive, i capperi dissalati e i pomodorini e aggiungeteli alla verza. In una padella fate rosolare 3 cucchiai di olio evo con un rametto di rosmarino e salvia e fate insaporire per qualche minuto. Condite la verza, aggiungete la buccia di limone e pistacchi servite.

500 ricette di RISO e RISOTTI
Alba Alotta
500 ricette di INSALATE
Alba Alotta