

Serata di cucina con le erbe

Dall'orto al piatto – la cucina con le erbe spontanee

5 giugno 2009

ERBE UTILIZZATE

(le specie possono variare in base alla disponibilità)

- *Acetosella* – *Oxalis acetosella* – OXALIDACEAE
- *Maggiorana* – *Origanum majorana* - LAMIACEAE
- *Malva* – *Malva sylvestris* – MALVACEAE
- *Sambuco nero* – *Sambucus nigra* – ADOXACEAE
- *Menta* – *Mentha sp.* – LAMIACEAE

MENU'

Salsa acetosella e noci
Fettuccine alla maggiorana
Risetti fritti alla malva
Verdure saltate
Crostata al sambuco
Pasticcini alla menta

RICETTE

SALSA ACETOSELLA E NOCI

Ingredienti

2 pugni di foglie di acetosella tritata col coltello, 100 g di ricotta, 3 pizzichi di sale, 2 pizzichi di pepe, noci tritate

Preparazione

Dopo aver pulito bene e lavato l'acetosella, tuffatela in acqua bollente salata per 5 minuti. Lasciatela raffreddare a lungo, circa 2 ore immersa in acqua. Quindi mescolate 4-5 cucchiaini di succo di acetosella con la ricotta il sale e il pepe. Spalmate la crema su fette di pane nero scaldato al forno e cospargete la fetta con le noci tritate. La salsa all'acetosella può essere usata anche come vinaigrette per l'insalata.

FETTUCCINE ALLA MAGGIORANA

Ingredienti

500 g. di fettuccine, anche integrali, un mazzetto di maggiorana, 150 gr. di ricotta, 50 gr. di mollica di pane grattugiata, olio, sale, pepe

Preparazione

In una ciotola ridurre a crema la ricotta con un po' d'acqua di cottura della pasta. In un pentolino, a parte, far tostare il pane in mezzo bicchiere di olio d'oliva extravergine. Tritare la maggiorana, unire il tutto e condire la pasta. N.B.: il pane tostato nello stesso modo è molto indicato per condire "la rucolata di orecchiette". Si tuffa la rucola insieme alle orecchiette nell'acqua bollente e salata; si scola al dente e si condisce con il pane tostato. Ottimo piatto anche con le ortiche invece che con la rucola. In questo caso prima, di tostare il pane nell'olio, far sciogliere in quest'ultimo un'acciuga ogni due persone.

RISETTI FRITTI ALLA MALVA

Ingredienti

riso lessato, malva, uova, parmigiano, basilico, pangrattato, olio extravergine d'oliva, sale quanto basta

Preparazione

Cuocere la malva in acqua salata, scolarla, strizzarla e tritarla con il coltello. Mescolare insieme il riso, la malva, le uova, il parmigiano ed il basilico. Salare quanto basta. Aiutandovi con le mani inumidite, fate delle crocchette che friggerete in olio bollente. Servite le crocchette ben calde.

VERDURE SALTATE

Ingredienti

verdure a piacere secondo la stagione (acetosa, barba di becco, borragine, luppolo, cerfoglio, ortica, silene ecc.), aglio o scalogno, olio extravergine d'oliva, sale quanto basta

Preparazione

Lessate le verdure tuffandole in acqua salata bollente e quando sono al dente, scolatele. Tritatele quindi grossolanamente con il coltello. In una padella larga fate rosolare dell'aglio a fuoco moderato ed a questo unire le verdure che farete saltare a fuoco vivace. Scolare a piacere e servire ben caldo.

PASTICCINI ALLA MENTA

Ingredienti

350 gr. di farina, 200 gr. di zucchero di canna, due manciate di menta, 3 uova, 2 arance, 4 cucchiaini di burro, bicchiere di latte, 1 bustina di lievito, un pizzico di sale

Preparazione

Sbollentate in un po' d'acqua la scorza delle arance senza la parte bianca. Scolatela, distendetela su un piatto e cospargetela con poco zucchero; lasciate riposare 15 minuti. Tritate finemente la menta ed unitela alla scorza delle arance anch'essa tritata. A parte impastate la farina insieme allo zucchero, alle uova, al burro ed al latte. Aggiungete anche un pizzico di sale. Impastate anche il trito di menta e arance insieme alla pasta. Disponete il composto in stampini di carta oleata ed infornate per 15 minuti a 180°.