

Le ricette con le erbe

La prima cosa da far conoscere è la

Ricetta dei virtuosi

Dignità personale gr 80

Sincerità corretta con la menta

Libertà condensata gr. 30

Buon senso, tolleranza e un po' di strafottina

Un cucchiaino a digiuno ogni mattina

(Trilussa)

Sformato di erbe di campo

Ingredienti:

700 gr. erbe di campo miste ridotte in purea

4 dl salsa besciamella

4 uova

40 gr di parmigiano grattugiato

Noce moscata, sale e pepe necessari.

Procedimento :

gli sfornati di erbe di campo o di ortaggi hanno un identico sistema di base per la loro preparazione. Dopo essere stati cotti, tritati o passati al setaccio, vanno addizionati con la salsa besciamella un po' sostenuta, con le uova sbattute e il parmigiano grattugiato, nelle proporzioni sopra indicate, amalgamando bene il tutto e insaporendo con il sale e il pepe necessario e poca noce moscata.

Con questo composto si riempiono degli stampini bene imburrati mettendoli a cuocere a bagno maria nel forno a calore moderato circa 170° per 30-35 minuti circa.

Gli sfornati saranno cotti quando tendono a gonfiare ed avranno un bel colore dorato.

Uova ripiene all'ortica

Le uova sode si prestano a vari impieghi e, a secondo del loro impiego, varia anche il tempo di cottura.

Calcolando delle uova di media grandezza (55-60 gr ognuna), per farle ripiene, si dovranno cuocere per 9 minuti e il tempo di cottura va sempre preso dal momento in cui l'acqua delle uova inizia a bollire. Dopo tale termine si lasciano raffreddare sotto l'acqua corrente e si sgusciano subito, cercando di non rovinarle.

Per la nostra ricetta, procedere tagliando a metà verticalmente 8 uova sode; togliere delicatamente il giallo e passarlo al setaccio, aggiungervi 3 cucchiaini di ortiche stufate e frullate e 2 cucchiaini di maionese ben sostenuta, amalgamare il tutto e con l'aiuto di un sac a poche con punta dentellata grande, riempire i bianchi d'uova e decorare con fiori di campo (margheritine-violette o fiori di borragine). Servire su letto di insalate di campo condite con citronette.

Citronette

Per condire insalate diverse.

Salsa composta da due terzi di olio extra vergine, un terzo da succo di limone filtrato, sale, poco pepe e da un trito di erbe fini o petali di fiori e un cucchiaino di senape.



Arista al finocchio selvatico

Ingredienti:

600 gr di arista (lonza di maiale)
1 bel rametto di rosmarino ed 1 di salvia tritati
Semi di finocchio selvatico
Olio extra vergine di oliva
Sale
2 fogli di alluminio per fare il cartoccio

Procedimento:

preparare il cartoccio e distenderlo sul piano di lavoro, adagiarvi l'arista salata da ambo le parti e coprirla con un lieve strato di rosmarino e salvia tritati, cospargere i semi di finocchio selvatico facendoli aderire alla carne e condire con un filo di olio extravergine di oliva. Chiudere per bene il cartoccio, adagiarlo su di una teglia da forno ed infornare a 180° per 75 minuti.

Servire, ben calda, tagliata a fette e cosparsa del proprio sughetto.

E' molto buona anche servita fredda accompagnata da salse tipo rubra o maionese casalinga.

Crostone al pecorino fresco con Tarassaco e rigatino croccante

Raccogliere del tarassaco o del radicchio selvatico, pulirlo, lavarlo e farlo sbollentare in acqua bollente salata, scolare e farlo saltare in padella con 1 spicchio d'aglio e peperoncino. Prendere delle fette di pane casareccio e grigliarle, coprire ogni fetta di pane grigliato con del pecorino fresco tagliato sottile e passare nel forno sino a che il formaggio si sarà sciolto; mettere in forno anche il rigatino tagliato a fette e farlo tostare. Impiattare le fette di pane con il pecorino fuso, coprire con il tarassaco caldo e il rigatino croccante.

Panna cotta al caramello

Ingredienti per la panna cotta :

300 gr. zucchero semolato

500 gr. latte intero

1500 gr. panna fresca

26 gr. gelatina in fogli

Per la salsa al caramello:

500 gr zucchero semolato

300 gr acqua

Procedimento per la panna cotta:

versare lo zucchero in una padella calda un pò alla volta facendo caramellare, unire il latte bollente e far bollire per un minuto.

Unire la gelatina in fogli, precedentemente ammollata in acqua, e la panna fredda far amalgamare e spegnere. Riempire gli stampini e porre in frigorifero a raffreddare.

Per la salsa al caramello:

riscaldare la padella e versare lo zucchero poco alla volta fino a caramellare, aggiungere l'acqua, far amalgamare bene. Far raffreddare e conservare in frigorifero.

Composizione del dolce:

sformare la panna cotta sul piatto e contornarla con frutti di bosco (ribes- uva spina oppure kiwi e fragole- sambuco o mirtilli), aggiungere la salsa al caramello e servire.

" per gentile concessione di Marilena Grosso chef e insegnante di cucina"



Provincia di Siena



Erbandando