

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)

Flan di patate alla calendula e scaglie di mandorle

- Patate lesse 150gr.
- besciamella 100gr.
- 1 uovo intero e 1 albume
- parmigiano

Appassire in una casseruola 1/2 cipolla tritata finemente con l'olio, sfumare con un goccio di brodo o acqua e unire i petali di fiori di calendula, fare appassire e aggiungere le patate lessate e frullate.

Unire la besciamella e le uova, mescolare bene e aggiustare di sale e pepe.

Mettere in stampini imburrati e spolverare con scaglie di mandorle.

cuocere a bagnomaria in forno pre-riscaldato a 160° per circa 30 minuti.

Insalatina di tarassaco, pimpinella e semi di sesamo tostati

Pulire accuratamente tutte le insalate di campo, asciugarle delicatamente.

Tostare i semi di sesamo in padella antiaderente senza grassi.

Preparare un condimento con olio extra vergine d'oliva emulsionato con senape in grani, aceto di mele e tamarì (salsa di soia).

Risotto con riso Acquerello alle ortiche con salsa di zucca gialla e zafferano

Dosi per 4 persone:

- 250 gr. riso acquerello
- ortica q.b.
- 2 cipolla dorata
- 200gr. circa di Zucca gialla Mantovana
- stigmi di zafferano
- vegetale (sedano, carota, cipolla)
- pecorino toscano non troppo stagionato grattugiato q.b.

Lessare l'ortica e tagliarla finemente.

Fare leggermente soffriggere l'olio con 1 cipolla affettata sottilmente.

Metterci l'ortica e fare cuocere per 5 minuti.

Aggiungere il riso e farlo tostare.

Aggiungere un pochino di brodo vegetale preparato artigianalmente con tutte le verdure.

Mescolare fino al completo assorbimento.

Continuare fino a quando manca poco alla cottura continuando a bagnare con il brodo caldo e aggiungere il formaggio ben tritato e mantecare.

Crema di zucca:

fare appassire 1 cipolla tagliata grossolanamente, aggiungere poi la zucca gialla sbucciata e tagliata a cubetti.

Far rosolare senza acqua e poi bagnare con un po' di brodo tiepido dove è stato fatto riposare lo zafferano per 5-10 minuti, per così estrarre il colore.

Portare a cottura.

A Cottura ultimata frullare con il frullatore ad immersione aggiustare di sale e pepe.

Disporre nel piatto la crema di zucca e al centro il risotto ben mantecato.

Tortino al cioccolato amaro con gelatina di fiori

- Cioccolato fondente al 70% gr. 250
- panna 500
- colla di pesce 3gr
- rhum bianco.

Sciogliere dolcemente il cioccolato con metà panna, scioglierci la colla di pesce precedentemente ammollata, unirvi un po' di rhum e quando è quasi freddo unirvi la restante panna montata senza zucchero.

Mettere negli stampini e lasciar raffreddare piano.

Importante non mischiare il cioccolato troppo freddo altrimenti si mette male negli stampini e viene brutto.

Gelatina di fiori

Fare uno sciroppo con 50gr di acqua e 50gr di moscato 200gr zucchero semolato, fare bollire e restringere fino a densità voluta.

Quando è tiepido unirvi i fiori a disposizione (lavanda, violette, rose etc..) fare riposare e raffreddare dolcemente.





“ per gentile concessione di Luana Vagheggini, chef ”



Provincia di Siena

RurUrban
Scegli i tuoi alimenti Decidi il tuo territorio



Erbandando