



106

Illustrazioni Dinascort Labs

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- 250 g di agretti già mondati
- 250 g di farina di ceci
- 600 ml di acqua
- 3 cucchiaini di pesto
- 1 patata lessata
- 60 g di pinoli
- 80 ml di olio evo
- sale e pepe

**PROCEDIMENTO**

- \* Scotta in acqua bollente gli agretti fino a che saranno morbidi.
- \* Prepara la pastella sbattendo la farina di ceci con l'acqua e unendo un paio di cucchiaini di olio e il pesto. Aggiusta di sale e pepe e lasciala riposare qualche minuto.
- \* Versa gli agretti in una teglia, coprili con la pastella per la farinata e con la patata tagliata a fette.
- \* Cospargi con i pinoli e con il resto dell'olio e inforna a 200° per circa 35 minuti, fino a che la superficie sarà ben dorata e l'interno compatto.

## Frittata agli agretti e patate

a cura di Agnese Pellegrini

► Questa particolare frittata è un piatto senza derivati animali, quindi assolutamente adatta a vegetariani e vegani, che può essere gustata durante un picnic o un aperitivo tra amici, anche come uno sfizioso antipasto. Condita con pesto, agretti e patate, è una versione decisamente golosa che strizza l'occhio alla più sottile farinata. In particolare gli agretti, conosciuti anche con il caratteristico nome "barba di frate", sono tipici di questo mese e possono anche essere consumati leggermente scottati e conditi con olio, aceto e foglioline fresche di menta.



► Le ricette di queste pagine sono tratte da *Meglio di stagione. Piaceri e virtù della cucina stagionale*, Cortilia, Nomos Edizioni, 128 pagine, 17,50 euro.



107

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- 300 g di pasta integrale
- 100 g di taralli
- 5 cipollotti
- 6 cucchiaini di olio evo
- sale

**PROCEDIMENTO**

- \* Cuoci la pasta in abbondante acqua salata. Intanto affetta i cipollotti sottilmente e mettili a stufare a fuoco basso in una casseruola con l'olio; lasciali cuocere in modo che sprigionino tutta la loro dolcezza.
- \* Trita i taralli o pestali con un batticarne per ridurli in briciole.
- \* scola la pasta e falla saltare con il condimento di cipollotti finché il piatto non sarà ben legato.
- \* Spolverizza con i taralli e servi caldissima.

## Pasta ai cipollotti e taralli

► La pasta con i cipollotti e i taralli è un primo piatto goloso ed estremamente rapido che si può preparare quando si ha poco tempo a disposizione. In particolare, i cipollotti, rispetto alla loro "cugina", la cipolla, hanno un sapore più delicato e una consistenza più morbida. In cucina sono utilizzati per svariate preparazioni, anche per condire secondi di pesce o di carne. Sono ricchi di vitamina B e C e hanno proprietà diuretiche.



108

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- 400 g circa di pane raffermo
- 100 g di farina tipo 1
- 1 mazzetto di asparagi
- 50 ml circa di latte
- 1 fetta di guanciale alta 1/2 cm
- 3 uova intere
- 80 g di parmigiano grattugiato
- 3 cucchiaini di olio evo
- pepe

**PROCEDIMENTO**

- \* Prepara il guanciale: metà in piccoli cubetti e l'altra metà in listarelle. Pulisci gli asparagi e tagliali a rondelle sottili lasciando intere solo le punte. Metti in padella il guanciale a cubetti e fallo rosolare. Unisci metà delle rondelle di asparagi e cuoci per circa 5 minuti.
- \* Taglia il pane a cubetti e versaci sopra poco alla volta il latte per farlo ammorbidire. Incorpora anche la farina e impasta. Aggiungi poi il pepe, il guanciale e gli asparagi cotti e impasta nuovamente: dovrai ottenere un impasto compatto e sodo (se occorre puoi aggiungere altra farina). Forma quindi delle piccole polpette grandi come noci.
- \* Nella stessa padella utilizzata in precedenza, versa l'olio e salta il guanciale a listarelle e gli asparagi rimasti. Aggiungi poi le polpette, facendole prima rosolare brevemente a fiamma alta e poi cuocere a fuoco basso per una decina di minuti.
- \* Sbatti le uova con il formaggio, versale sopra le polpette e spegni il fuoco: fai saltare il tutto nella padella ancora calda fino a ottenere una crema densa.
- \* Servi le polpette appena pronte.

## Polpette di pane alla carbonara

► Queste piccole polpette di pane hanno un impasto simile a quello dei canederli, ma con lo stesso condimento di una pasta alla carbonara di asparagi: uovo, parmigiano, guanciale e asparagi. Sono un'alternativa semplice e gustosa alle normali e più comuni polpette di carne macinata. Gli asparagi, in particolare, sono alimenti ricchi di nutrienti, come ad esempio i minerali. Poco calorici, combattono la ritenzione idrica.