

Pancotto alle erbe

Istituto Alberghiero di Molfetta (Bari)

INGREDIENTI*per 4-6 persone*

UN CHILO DI CIME DI RAPA

2 ETTI DI ERBE SELVATICHE
(TARASSACO, GRESPINO
BORRAGINE, SENAPI), MEZZO
MAZZETTO DI RUCOLAUNA PATATA, 8 POMODORINI
MEZZO PORRO, 2 SPICCHI
DI AGLIO, UN PEZZETTO
DI PEPERONCINO6 ETTI DI PANE RAFFERMO
(DI ALTAMURA)125 G DI PECORINO
(CANESTRATO DOP
DI CORATO)4-6 UOVA DI QUAGLIA
(FACOLTATIVO)

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE

Pulite e lavate separatamente le cime di rapa, conservando le foglie più tenere e le cimette con l'infiorescenza, le erbe selvatiche cambiando l'acqua più volte.

In poca acqua salata in ebollizione cuocete le cime di rapa, scolatele, passatevi sopra dei cubetti di ghiaccio per raffreddarle e per mantenerne vivo il colore e frullatele al mixer con un cucchiaino di olio e uno o due cucchiaini di acqua di cottura. Tenete la purea in caldo.

Preparate un brodo vegetale con acqua, olio, sale, aglio, un pezzetto di peperoncino, la patata a pezzetti, i pomodorini spaccati e il porro tagliato a rondelle. A bollire, immergete le erbe selvatiche e fate cuocere per una ventina di minuti.

Mentre la verdura cuoce preparate il pane; se non disponete di quello di Altamura, utilizzate del pane "tipo pugliese": da spesse fette ricavate dei cubettoni, ungeteli d'olio e tostateli in forno; dai ritagli ottenete dei cubetti piccoli che rosolerete in padella con olio extravergine. Procedete con il pecorino, che taglierete a scaglie, e con le uova di quaglia, una per persona, che vanno affogate nel brodo di verdure e tenute in caldo. Lavate, infine, la rucola e tagliatela a julienne.


Passate, ora, alla composizione del piatto: bagnate nel brodo caldo i cubettoni di pane tostato e scolateli tirando su, insieme, le erbe cotte; adagiate il pancotto su una base di crema di rape (due o tre cucchiaini), cospargete con le scaglie di pecorino, sistemate, a piacere, le uova di quaglia e, intorno, i cubetti di pane fritti; decorate con la rucola e servite.

TEMPO DI ESECUZIONE

UN'ORA E MEZZA



Risotto con ortiche

Rosanna Dotta, La Morra (Cuneo) **INGREDIENTI**
per 4-6 persone

MEZZO CHILO DI RISO
6 ETTI DI CIME DI ORTICA
UNA CIPOLLA
120 G DI RICOTTA
CREMA DI LATTE (O PANNA
DA CUCINA)
VINO BIANCO SECCO
PARMIGIANO REGGIANO
UN ETTO DI BURRO
SALE, PEPE IN GRANI

PER IL BRODO:

UNA CAROTA, UN GAMBO
DI SEDANO, UNA CIPOLLA
STECCATA, UNA FOGLIA
DI ALLORO
SALE, PEPE IN GRANI

Raccogliete cime di ortiche giovani, accarezzando la foglia dal gambo verso la punta, così non pungeranno; lessatele in acqua leggermente salata o cuocetele a vapore.

Fate dorare lentamente la cipolla tritata nel burro. Versate il riso e tostatelo a fuoco vivo per uno o due minuti. Spegnete con il vino, lasciando evaporare. Unite le cime di ortiche e portate a cottura, bagnando poco alla volta con il brodo, sempre rimescolando (occorreranno circa 18 minuti, in ogni caso per cuocerlo secondo il vostro gusto, assaggiate di tanto in tanto: sarà pronto, quando il chicco apparirà trasparente). Cinque minuti prima del completamento della cottura, aggiungete la ricotta.

Togliete dal fuoco con due minuti di anticipo, mantecate con poca crema di latte (o panna) e una buona manciata di parmigiano grattugiato, infine insaporite con un pizzico di pepe macinato al momento. Coprite con un coperchio per un paio di minuti: dovrà avere l'aspetto di un risotto "all'onda".

TEMPO DI ESECUZIONE

UN'ORA E MEZZA

*

Risotto con sivone

Giuseppina Palmisano, Alberobello (Bari)

INGREDIENTI
per 4-6 persone

3 ETTI E MEZZO DI RISO
4 ETTI DI SIVONE (GRESPINO)
30 G DI CIPOLLA BIANCA
MEZZO BICCHIERE DI VINO
ROSSO
BRODO VEGETALE
PARMIGIANO REGGIANO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE

Pulite il sivone, lavatelo accuratamente, tagliatelo a striscioline sottili e scottatelo in padella con un po' di extravergine.

In un'altra padella fate soffriggere la cipolla nell'olio e aggiungete il riso. Una volta tostato spruzzatelo con il vino, attendete che evaporino – occorreranno circa cinque minuti – e versate il brodo vegetale, un mestolo alla volta, mescolando affinché il riso non attacchi. Dopo una decina di minuti unite il sivone e portate il risotto a cottura, ultimando con una generosa manciata di parmigiano grattugiato.

TEMPO DI ESECUZIONE

45 MINUTI

