

Menu invernale 17

SPAGHETTI AL PESTO DI ZUCCHINE E RUCOLA

Ingredienti per 4 persone:

320 g di spaghetti grossi,
2 zucchine tenere,
un abbondante mazzetto di rucola selvatica,
50 g di gherigli di noci,
uno spicchio di aglio,
40 g di grana grattugiato,
mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva,
un ciuffo di prezzemolo,
sale,
pepe.

Spuntate le zucchine, lavatele, asciugatele e tagliatele a metà per il lungo; con uno scavino o un cucchiaino eliminate parzialmente la parte bianca interna; grattugiate il resto usando una grattugia a fori grossi.

Mettete nel mortaio l'aglio sbucciato, schiacciatelo con il pestello, unite le foglie di rucola lavate, asciugate e spezzettate, le foglie di prezzemolo e un pizzico di sale grosso.

Continuate a schiacciare con il pestello finché le erbe saranno completamente spappolate, unite anche le zucchine grattugiate, il grana e le noci: versate a filo l'olio e continuate a lavorare gli ingredienti fino a ottenere una crema. Se non avete il mortaio passate tutto al mixer azionando l'apparecchio a intermittenza per evitare di "stracciare" le erbe e rendere il pesto amaro.

Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli e raccoglieteli in una terrina calda; conditeli con il pesto di zucchine e rucola, pepate a piacere e mescolate bene.

ARROSTO AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di polpa di vitellone,
3 limoni non trattati con le foglie,
peperoncino in polvere,
brodo,
2 pomodori ramati,
una decina di foglie di basilico,
30 g di pecorino grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Mescolate un po' di sale con un pizzico di peperoncino in una ciotola, quindi strofinate con il miscuglio preparato il pezzo di carne.

Versate un filo di olio in un tegame, unite la carne e fatela rosolare in modo uniforme. Lavate 2 limoni e tagliateli a fettine sottili.

Togliete la carne dal fuoco, rivestitela con le fettine di limone e con le loro foglie e fissatele con 2-3 giri di spago perché non si muovano in cottura.

Tagliate a metà il limone rimasto e spremetene il succo.

Trasferite la carne in una pirofila, irroratela con il succo di limone e con un mestolo di brodo, coprite con un foglio di alluminio e infornate a 200° per un'ora e mezzo.

Lavate i pomodori e frullateli con 2 cucchiaini di olio, il pecorino, il basilico e poco sale finché otterrete una salsa fluida. Servitela, in una ciotola, con l'arrosto.

CIPOLLE RIPIENE AL BACON

Ingredienti per 4 persone:

4 cipolle bianche,

30 g di provolone dolce,
una carota,
4 fettine di bacon,
1 ciuffo di prezzemolo,
olio extravergine d'oliva,
25 g di burro,
sale,
pepe.

Sbucciate le cipolle, scottatele in acqua bollente salata per 10 minuti, scolatele e passatele sotto l'acqua corrente; tenete da parte un po' della loro acqua di cottura. Asciugate le cipolle e tagliate a ognuna la calotta, svuotatele lasciando circa un cm di spessore e tritate la polpa estratta.

Pelate la carota e tagliatela a dadini minuscoli, così pure il provolone; mescolateli alla polpa di cipolla tritata e condite con un filo d'olio, sale, pepe e il prezzemolo tritato. Stendete le fette di bacon sul piano di lavoro, appoggiate al centro di ognuna una cipolla, sollevate le punte del bacon e ripiegatele all'interno del guscio della cipolla fasciandola, quindi riempite la cavità con il composto preparato.

Sistemate le cipolle in una pirofila imburrata, versate sul fondo un mestolo d'acqua di cottura tenuta da parte, distribuite sulle cipolle il burro rimasto a dadini e infornate a 200° per circa 15 minuti.

TORTA SOFFICE AL LIMONE

Ingredienti per 6 persone:

4 mele,
100 g di farina,
1 un cucchiaino raso di lievito in polvere,
50 g di zucchero semolato,
2 uova,
un dl di latte scremato,
un limone non trattato,
zucchero a velo,
sale.

Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e riducetele a fettine sottili.

Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi.

Mettete in una ciotola la farina setacciata con il lievito, un pizzico di sale, lo zucchero semolato, la scorza del limone grattugiata, il latte e i tuorli.

Mescolate per amalgamare gli ingredienti e unite le mele a fettine.

Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale e amalgamateli con delicatezza al composto preparato.

Rivestite con carta da forno bagnata e strizzata uno stampo di 24 cm di diametro, versatevi l'impasto preparato, livellatelo con il dorso di un cucchiaio e cuocete il dolce nel forno caldo a 180° per 40 minuti.

Togliete la torta dal forno, lasciatela intiepidire, sformatela, spolverizzatela con abbondante zucchero a velo, se vi piace mescolato con cannella in polvere, e servitela, tiepida o fredda.