

Ricette di primavera

Involtini crudo e asparagi

INGREDIENTI

250g di asparagi
4 fette di prosciutto crudo
2 sottilette
pepe

PROCEDIMENTO

Lavate e pulite accuratamente gli asparagi. Lessateli in acqua salata per 20 minuti circa. Disponete su un tagliere le fette di prosciutto. Su ciascuna fetta mettete la sottiletta e un paio di asparagi. Arrotolate a modi involtino e metteteli in una teglia da forno. Cospargeteli di pepe e infornate a 200°C per 5 minuti, fino a sciogliere la sottiletta.

Frittata primavera

INGREDIENTI

4 asparagi, 1 carota
50g di piselli
50g di fagiolini
2 cipollotti
1 carciofo
1 cucchiaio di birra bionda leggera
250 ml di brodo vegetale
1 cucchiaio d'olio di oliva
sale - pepe
4 uova
20g di Parmigiano Reggiano

PROCEDIMENTO

Lavate, pulite e tagliate accuratamente gli asparagi, la carota, i piselli, i fagiolini, i cipollotti e il carciofo. Scaldate il brodo vegetale. In una padella fate rosolare il cipollotto in olio extravergine d'oliva. Aggiungete le verdure e per un paio di minuti lasciate dorare. Per non far attaccare le verdure al fondo, aggiungete del brodo. A parte rompete le uova e aggiungete il parmigiano, sale, pepe e sbattete con una forchetta. Versate il composto sulle verdure e lasciate cuocere con un coperchio per 10 minuti per lato finché non diventa dorata.

Lumaconi gratinati con piselli e pancetta

INGREDIENTI

200g di mozzarella fiordilatte
500g di piselli freschi senza buccia
250 ml di brodo vegetale
2 cipolle bianche
olio extravergine di oliva
sale - pepe
100g di pancetta affumicata a cubetti
500g di pasta grande lumaconi o conchiglioni
60g di Parmigiano Reggiano

PROCEDIMENTO

Tagliate a cubetti la mozzarella. Tritate la cipolla e fate soffriggere in padella con due cucchiai d'olio fino a farla dorare. Unite un paio di cucchiai di brodo, un pizzico da sale e continuate a cuocere a fiamma bassa per un paio di minuti. Aggiungete la pancetta e per altri 4 minuti cuocete a fiamma alta. Unite anche i piselli e mescolate il tutto. Aggiungete altro brodo (2cucchiai), pepe e cuocete per 10 minuti circa con un coperchio. Verso la fine della cottura togliete il coperchio per far asciugare un pò il condimento. Aggiungete la mozzarella, precedentemente tagliata a cubetti, ai piselli. Nel frattempo lessate la pasta in acqua salata. Ungete una teglia da forno. Prendete la pasta, riempietela con il condimento e disponetela nella teglia da forno. Cospargete di parmigiano, un filo d'olio e infornate a 200°C per 15minuti in modo da gratinare il tutto.

Asparagi gratinati

INGREDIENTI

600g di asparagi
1 cucchiaio di olio di oliva
Parmigiano Reggiano - Sale

PROCEDIMENTO

Lavate e pulite accuratamente gli asparagi. Cuoceteli a vapore per 20 minuti o lessateli. Ungete una pirofila con olio. Disponete gli asparagi con le punte tutte nello stesso senso. Cospargete di parmigiano e infornate per un paio di minuti.

Manzo, fagiolini e mandorle al cartoccio

INGREDIENTI

200g di fagiolini
3-4 rametti di prezzemolo
300g di filetto di manzo
2 cucchiai d'olio di oliva
2 spicchi d'aglio - sale - pepe
2 cucchiai di mandorle

PROCEDIMENTO

Pulite e lavate i fagiolini. Cuoceteli in acqua salata per un quarto d'ora. Tagliateli a pezzetti. Lavate e tritate il prezzemolo. Tagliate a cubetti il manzo e cuoceteli in una padella con olio e aglio, fatti precedentemente rosolare, a fiamma alta. Togliete l'aglio. A parte fate tostare la mandorla senza condimento. Unite la mandorla tostata e i fagiolini al manzo e mescolate aggiungendo pepe e un filo d'olio. Chiudere il tutto a cartoccio e infornare a 200°C per 10minuti.

Crostata fragole e mascarpone

INGREDIENTI

500g di pasta frolla
250g di mascarpone
2 cucchiai di miele d'acacia
1 cucchiaio di zucchero
qualche goccia di succo di limone
1 cucchiaio d'acqua
500g di fragole
burro e farina per lo stampo
zucchero a velo

PROCEDIMENTO

Preparate il mascarpone unito al miele e mescolate delicatamente e metete in frigorifero. Lavate e tagliate le fragole a pezzetti. Aggiungete lo zucchero, il limone e un goccio d'acqua, mescolate fino ad ottenere uno sciroppo. Imburrate uno stampo, spolverate con poca farina per non far attaccare l'impasto. Disponete la pasta frolla, stesa e bucherellata, nella teglia e infornate per 20minuti. Quando si raffredda cospargete con il mascarpone e disponetevi le fragole. Spolverate col lo zucchero a velo e metete in frigo fin poco prima di servire.