

# RACCOLTA ERBE SELVATICHE 2003

## *MENÙ* DI IOLE

### Antipasti

Frittatine di asparagi  
Frittatine di vitalba  
Crostoni ai petali di calendula  
Crostoni alla rucola  
Foglie di salvia e di borragine fritte

### Primi

Vellutata di ortiche e stridoli  
Strozzapreti verdi al pomodoro e stridoli

### Secondi

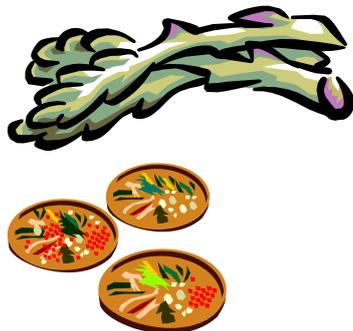
Polpettine di Verdure selvatiche  
Strudel di Verdure  
Insalatina fiorita

### Dolci

Strudel di mele e frutti di bosco  
Biscottini con salsa alla menta e melissa



## Antipasti



Frittatine di Asparagi

Sbattere leggermente le uova, salare e pepare. Incorporare due cucchiari di latte e un po' di parmigiano. Aggiungere gli asparagi sminuzzati. Mescolare delicatamente. Versare a cucchiaiate in olio bollente.



Frittatine di Vitalba

*Stesso procedimento della ricetta precedente.*

Crostini ai petali di Calendula

Preparare un composto con: stracchino, robiola e petali di Calendula, sale e pepe q.b. Tostare del pane tipo toscano. Spalmare il composto sul pane e guarnire con petali di Calendula.



Crostini alla Rucola

*Stesso procedimento della ricetta precedente.*



Foglie di Salvia e di Borragine, fritte



Fare una pastella con uova farina e un po' di birra. Lavare ed asciugare le foglie. Immergerle nella pastella e friggerle in abbondante olio.



## Primi



### Vellutata di Ortiche e Strigoli o Stridoli [Silene]

Fare imbiondire nell'olio della cipollina fresca aggiungere gli stridoli crudi e dopo poco le Ortiche, precedentemente lessate e scolate, coprire con brodo vegetale. Cuocere circa 20 minuti.

Nel frattempo fare una besciamella. Mescolare il tutto, frullare, aggiustare di sale, pepare e frullare.

Servire in panini svuotati della mollica (usare una michetta tipo ciabatta).



### Strozzapreti verdi

Fare gli strozzapreti con 750 g di farina di semola di grano duro e un 250 g di farina tipo 0, impastare con un uovo, le ortiche lessate e scolate, aggiungere acqua se occorre. Fare a mano gli strozzapreti, un formato piccolo, perché saranno più teneri.

Sugo per condire: fare un battuto con cipolla fresca, aglio, stridoli crudi, tritati; fare appassire e aggiungere i pomodori schiacciati. Salare, pepare e terminare la cottura.



## Secondi

### Polpettine di Verdure

Lessare le verdure di campo, miste (farinaccio [spinacio selvatico], punte di rovo, lingua di cane, foglie di senape, borragine, rosolacci, ortica, tarassaco, cresta di gallo, nepetella, ecc.) tritarle e aggiungere pane grattugiato, parmigiano, un po' di farina, un uovo, ricotta. Impastare il tutto e fare delle piccole polpette, infarinare e friggerle in abbondante olio bollente. (Possono essere cucinate anche in forno). Nel frattempo imbiondire un trito di cipolla e aglio, aggiungere i pomodori tagliati a pezzi, il peperoncino, sale q.b., cuocere qualche minuto e unire le polpettine.



### Strudel di verdure

Prendere un rotolo di pasta sfoglia surgelata. Spianarla leggermente, stendervi sopra a strati, fette di prosciutto crudo o cotto, verdure miste di campo lessate e tritate, ricotta a pizzicotti e sottilette a pezzetti. Arrotolare lo strudel. Spennellare con un uovo sbattuto e mettere in forno a 170° per circa 30 minuti.



### Insalatina fiorita



Ingredienti: insalata, radicchio di campo, tarassaco, rucola, fiori di borragine, salvia, pratoline, petali di calendula, malva, erba cipollina. Condire con olio d'oliva extra vergine, e aceto aromatizzato alla calendula.



## Dolci



### Strudel di mele e frutti di bosco

Stendere un rotolo di pasta sfoglia, pennellare con un po' di burro fuso la sfoglia. Fare uno strato di mele tagliate a fette sottilissime, aggiungere frutti di bosco assortiti (anche surgelati) e zucchero. Arrotolare, pennellare con l'uovo sbattuto e spolverare con zucchero. Mettere in forno a 180° per circa 30-40 minuti.



### Biscottini con salsa alla menta e melissa



500 g. di farina, 2 uova, 200 g. di zucchero, un cucchiaino di strutto un po' di burro o margarina, un po' di miele, una bustina di lievito, se occorre un po' di latte. Impastare e stendere la pasta. Ritagliare con stampini di diverse forme, pennellare con l'uovo sbattuto e guarnire a piacimento.



### Salsa alla menta e melissa

Far bollire mezzo litro di latte con alcune foglie di menta e quattro cinque di melissa. Lasciare intiepidire e filtrare. Stemperare 25 g di maizena con un po' di latte. Sbattere 4 tuorli d'uovo con 125 g di zucchero, unire il latte con la maizena, mettere sul fuoco e cuocere senza far bollire, solo sobbollire e togliere subito il tegame dal fuoco e metterlo a bagno in acqua fredda. Servire in coppette con i biscottini.