

# RACCOLTA ERBE

DUEMILASETTE

## MENÙ

CON LE RICETTE



## ANTIPASTI

Frittelle di Borragine e Salvia sclarea

*Ingredienti*

Foglie di borragine

Salvia sclarea

Salvia selvatica

Pastella

*Preparazione*

Fare una pastella con farina e acqua gassata, un pizzico di sale e un niente di zucchero, la pastella deve essere molto fredda.

Cuocere in abbondante olio di girasole.



## PRIMI PIATTI

Vellutata di stridoli e orecchie di lepre

*Ingredienti*

Stridoli e stridoloni

Orecchie di lepre

Besciamella (30 g di burro

30 g di farina

½ litro di latte)

Panna

Crostini



### *Preparazione*

Fare la besciamella con burro, farina e latte. Sbollentare stridoli, stridoloni e orecchie di lepre. Passarli nel mixer con un po' di verdura, miscelare il tutto con un poco di panna e cuocere per 10 minuti.

Servire con crostini.

## Risotto alla calendula

### *Ingredienti*

*(per 4 persone)*

**200 g di riso**

**Un porro**

**Zafferano**

**Brodo vegetale**

**Burro**

**Parmigiano**

**Alcuni fiori di calendula**

### *Preparazione*

Soffriggere il porro nell'olio, gettare il riso e tostarlo; aggiungere a poco a poco, il brodo vegetale, bollente, in cui si è sciolta la bustina di zafferano.

A cottura ultimata, mantecare con un po' di burro, il parmigiano e i petali di calendula.



## Risotto all'ortica

*(per 4 persone)*

**200 g di riso**

**Un porro**

**Brodo vegetale**

**Burro**

**Parmigiano**

**Ortica**

### *Preparazione*

Stesso procedimento della precedente ricetta. Poco prima della cottura aggiungere una purea di ortica (sbollentata e frullata). Mantecare sempre con burro e parmigiano.



## Orecchiette alla senape

### *Ingredienti*

**Orecchiette**

**Senape fresca**

**Filetti di acciuga**

**Aglio**

**Olio**

**Pecorino**

**Peperoncino**

### *Preparazione*

Mettere la senape nell'acqua in cui si cuocerà la pasta e sbollentare.

Nel frattempo fare "sciogliere" l'aglio e i filetti di acciuga in una padella con l'olio, unirvi la senape, sgocciolata, facendola saltare insieme alla base.

Cuocere la pasta e saltarla nella stessa padella. Mantecare con pecorino toscano e peperoncino a piacere.



# SECONDI

## Rotolo primavera

### *Ingredienti*

Pasta sfoglia (anche surgelata)

Prosciutto cotto

Misto di verdure

Mozzarella

Un uovo

### *Preparazione*

Stendere la pasta sfoglia, ricoprirla con le fette di prosciutto cotto, sopra il misto di verdure cotte e tritate, poi la mozzarella tagliata a fettine sottili.

Arrotolare il tutto e pennellare con l'uovo sbattuto.

Mettere in forno a 180', dorarlo bene, a quel punto è cotto.

## Tortino alle erbe miste di campo

### *Ingredienti*

Pasta brisé (anche surgelata)

150 g di ricotta

Verdure miste

Tre uova

3 dl di latte

Parmigiano

### *Preparazione*

Foderare uno stampo con la pasta brisé, punzecchiare il fondo con i rebbi di una forchetta e a piccoli pizzicotti. Coprire con la ricotta, le verdure, già cotte e tritate (sempre a pizzicotti).

Aggiungere le uova e il latte sbattuti, un pugno di parmigiano, e infornare il tortino a 180°.

Quando è asciutto e leggermente dorato, è cotto.



# CONTORNO

## Insalatina fiorita

### *Ingredienti*

Radicchio di campo

tarassaco

trifoglio

stridoli

erba cipollina

malva

crespino

rucola

fiori

olio

sale

aceto aromatizzato alla calendula

### *Preparazione*

L'INSALATA  
NON È  
BELLA SE  
NON C'È LA  
PIMPINELLA

Pulire le erbe, unitele in una ciotola ai fiori (petali di calendula, fiori di malva, di borragine e pratoline) condite con olio, sale, aceto aromatizzato alla calendula o di mele.

## DESSERT

### **Plum-cake alle ortiche con crema inglese alla menta**

*Ingredienti*

*Per il plum-cake*

3 uova

200 g di zucchero

¼ di panna

300 gr di farina

una bustina di lievito

50 g di ortiche

*Preparazione*

Con una frusta montare le uova intere con lo zucchero poi la panna, aggiungere la farina e il lievito. Imburrare 2 stampi da plum-cake, tenere a parte 2 o 3 cucchiai di impasto, inserire lungo il centro, le ortiche, cotte e frullate.

Cuocere a 180° finché ben cresciuto e dorato.

### **Crema inglese alla menta**

*Ingredienti*

*Per la crema*

Menta selvatica

½ l di latte,

110 g di zucchero

4 rossi d'uovo

10 g di maizena

*Preparazione*



Portare a bollire il latte con un pugno di mentuccia, toglierlo dal fuoco e lasciarlo raffreddare. Quando è tiepido, filtrare.

Montare i rossi con lo zucchero, sempre amalgamando, aggiungere la maizena e il latte.

Rimettere sul fuoco e continuando a mescolare, appena il composto vela il cucchiaio ritirarlo dal fuoco, facendo perdere calore, perché la crema non deve bollire.

Servite questa crema per accompagnare una fetta di dolce secco.

-----  
RINGRAZIAMO QUANTI HANNO  
CONTRIBUITO ALLA PREPARAZIONE DELLA  
CENA!

