

# Ricette ARVAIA

## INDICE

### **Piatti vari**

Bietole, patate e porri alla siciliana	pag. 4
Broccoli con ceci	pag. 6
Broccoli in crema	pag. 10
Cavolo cappuccio in agrodolce	pag. 5
Ceci con broccoli	pag. 6
Chips di cavolo nero	pag. 8
Crema di cardo e patate	pag. 3
Crema di finocchi e zucca	pag. 9
Fagottini di verza ai cereali	pag. 5
Finocchi gratinati	pag. 6
Fricandò di peperoni Topepo multiuso	pag. 13
Il contadino Robertello cucina il friggitello!	pag. 11
Frittata con la borragine	pag. 8
Parmigiana di bietola	pag. 8
Pesto di cavolo nero	pag. 9
Pesto di radicchi di campo	pag. 11
Pesto di porri e dragoncello	pag. 3
Polpette di carne con zucca lunga	pag. 12
Polpette al miglio con solco e rosolaccio	pag. 4
Polpette di pane per vegetariani	pag. 12
Polpette vegetariane	pag. 8
Sformato di broccolo fiolaro	pag. 10

### **Primi**

Cicoria catalogna saltata in padella con la pasta integrale	pag. 3
Farrotto con zucca e radicchio variegato	pag. 7
Pasta con i broccoli freschi di campo	pag. 9
Pasta con i broccoli fiolari	pag. 10
Pasta con cime di rapa	pag. 6
Pasta al pesto ligure	pag. 8
Penne con erbe selvatiche	pag. 4
Ribollita	pag. 5
Rigatoni con la scarola	pag. 7
Risotto ai broccoli fiolari	pag. 11
Risotto con spinaci	pag. 5

### **Zuppe**

Zuppa di broccolo fiolaro	pag. 10
Zuppa di cavolo nero e zucca	pag. 12
Zuppa di lattuga	pag. 8
Zuppa di rape	pag. 6

## ***Per ingredienti***

Bietola	pag. 4, 8
Borragine	pag. 7
Broccoli	pag. 6, 9, 10
Broccolo fiolaro	pag. 10, 11
Cardo	pag. 3
Cavolo cappuccio	pag. 5
Cavolo nero	pag. 7, 9, 10
Ceci	pag. 6
Cime di rapa	pag. 6
Cicoria catalogna	pag. 4
Erbette selvatiche	pag. 4
Farro	pag. 7
Finocchi	pag. 6, 9
Friggittelli	pag. 11
Lattuga	pag. 8
Miglio	pag. 4
Patate	pag. 3, 4
Peperoni Topepo	pag. 13
Porri	pag. 3, 4
Radicchio variegato	pag. 7
Radicchi di campo	pag. 11
Rape	pag. 6
Scarola	pag. 7
Verza	pag. 5
Zucca	pag. 7, 9, 12

## Ricette ARVAIA

### CICORIA CATALOGNA SALTATA IN PADELLA CON LA PASTA INTEGRALE

*Ingredienti per 4 persone:*

350 gr di pasta (preferibili le mafaldine integrali), 200 gr. di cicoria catalogna, pecorino sardo stagionato, q.b, 1 spicchio di aglio, sale qb, 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine, peperoncino (facoltativo)

*Procedimento:*

Lavare accuratamente la cicoria, tagliare in pezzetti di circa 3 centimetri, sbollentare in acqua salata per circa 5 minuti, scolarle. Nel frattempo lessare la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente, perché dopo deve essere ripassata in padella. In una casseruola versare 2/3 cucchiaini di olio e fate dorare l'aglio. Unite la cicoria catalogna e ripassate in padella per circa 5 minuti a fuoco medio, versate la pasta al dente, saltatela per 1-2 minuti, poi aggiungete abbondante pecorino, lavorate come per mantecare per raggiungere una buona cremosità, aggiungendo 1-2 cucchiaini di acqua calda della pasta. L'aggiunta di peperoncino è facoltativa, (potete usare il solo peperoncino senza il pecorino per una versione vegana, la pasta verrà ovviamente meno cremosa e con minore sapidità).

### CREMA DI CARDO E PATATE

*Ingredienti per 4 persone:*

1 kg circa cardo, 2 patate medie a pasta gialla, 1 cipolla fresca o 2 cipollotti, 1 limone, 1 litro di brodo vegetale, 2 cucchiaini di latte, parmigiano reggiano, olio evo, sale qb, pepe nero (opzionale), 2 fette di pane.

*Procedimento:*

Preparare sul gas una pentola con acqua e due cucchiaini di latte (serve per togliere l'amaro in eccesso del cardo), portando a bollore. Pulire il cardo, ben lavato, togliendo i filamenti dalle coste, non usare le foglie verdi. Tagliate ogni costa del cardo in 2-3 pezzi, trasferite nell'acqua bollente cuocendo per 20 minuti. Nel frattempo tagliate la cipolla e fatela imbiondire in una padella con poco olio. Quando i cardi saranno pronti toglieteli dall'acqua, lasciateli intiepidire e tagliateli ulteriormente, disponeteli nella padella con la cipolla insieme alle patate sbucciate e tagliate a piccoli tocchi, aggiungete il brodo, se usate il sale dosatelo ora, coprite e lasciate cuocere per 30-40 minuti. Verificate la consistenza, che deve essere molle e perforabile con la forchetta. Al termine della cottura regolate di sale (se serve) e passate tutto al frullatore o frullate con un minipimer, a media velocità, verificate che la consistenza sia cremosa e non ci siano parti filamentose, se dovesse risultare troppo liquido rimettete qualche minuto sul fuoco senza coperchio, per addensare, viceversa aggiungere poco brodo. Tagliare il pane a dadini e tostare nel forno per 2-3 minuti, finché prende colore, anche con un filo d'olio. Servire la vellutata calda nelle ciotole, spolverando con il parmigiano e la buccia del limone grattugiata. Aggiungete i crostini di pane, con un giro d'olio e servite. Si può gustare anche a temperatura ambiente, se non usate il Parmigiano usate il pepe nero, per conferire un aromatico leggermente piccante, che si sposa con il gusto acidulo della scorza di limone e l'amaro ormai leggero del cardo.

### PESTO DI PORRI E DRAGONCELLO

*Ingredienti per 4 persone:*

2 porri, un mazzo di dragoncello, olio evo qb, sale e pepe nero qb, tofu o parmigiano reggiano.

*Procedimento:* Lavare e pulire i porri tenendo la parte più bianca e tenera, quindi affettarli grossolanamente. Metterli nel mixer insieme il dragoncello, mezzo bicchiere d'olio evo sale e pepe, il parmigiano o il tofu a seconda dei gusti e dell'utilizzo (se si vuole condire la pasta il tofu è preferibile per ottenere una certa cremosità). Frullare il tutto fino a ottenere un composto ben amalgamato e cremoso (se necessario aggiungere qualche cucchiaino di acqua), con cui condire la pasta o il riso, ma anche semplicemente spalmarlo su una fetta di pane tostato.

## **BIETOLE, PATATE E PORRI ALLA SICILIANA**

### *Ingredienti per 4 persone:*

500 grammi di bietole, 200 grammi di patate, 3 porri, un pezzetto di zenzero fresco, olio evo qb, sale e pepe nero qb, brodo vegetale o acqua qb, noci, mandorle e uva passa, sesamo bianco e nero, quantità secondo il gusto personale (daranno tendenza dolce e tostata), 1 cucchiaio di yogurt intero a persona (facoltativo) oppure a piacere pecorino stagionato qb, fette di pane tostate in padella o al forno.

### *Procedimento:*

Lavare e pulire le bietole dai filamenti, quindi farle a pezzi. Sbucciare le patate, lavarle e farle a pezzetti. Pulire e tritare i porri (tenete da parte il verde per la guarnizione), insieme ai porri tritate anche lo zenzero fresco. Rosolare porri e zenzero in una casseruola con l'olio evo finché non appassiranno leggermente. Unire le patate e le bietole. Aggiungere il brodo o l'acqua (non troppo, perché le bietole rilasciano acqua), salare e fare cuocere finché le coste e le patate non saranno tenere. Frullare con il mixer ad immersione finché il composto non sarà omogeneo e cremoso. Condire con olio evo e pepe nero macinato fresco e aggiustare eventualmente di sale. Tagliare il pane a fette e tostarlo in una padella con poco olio, oppure tostarlo in forno con un po' di olio sopra. Tostare il sesamo e le mandorle, spezzare i gherigli di noce e ammolare per 10 minuti l'uva passa. Servire la crema di bietole, porri e patate sulle fette di pane, al centro porre il cucchiaio di yogurt e cospargere coi semi di sesamo, e le mandorle tostate, le noci a pezzetti, qualche acino d'uva passa e le parti verdi dei porri tritate finemente.

## **POLPETTE AL MIGLIO CON SONCO E ROSOLACCIO**

### *Ingredienti per 4 persone:*

300 gr. di miglio, 300 gr. sonco e rosolaccio, 2 carote, 1 cipolla, 2 cucchiai di farina di ceci, prezzemolo, semi di sesamo, semi di zucca, olio, pepe o peperoncino, sale q.b.

### *Procedimento:*

Cuocete il miglio in una pentola con acqua in proporzione 3 volte il volume del miglio, (pentola normale circa 20 minuti, a pressione la metà del tempo). Il miglio è pronto quando si è assorbita tutta l'acqua facilmente sgranabile, e spalmato con un poco di olio. Mettete quindi il miglio in un contenitore largo e lasciatelo raffreddare. In un tegame soffriggete la cipolla tagliata a dadini. Unite poi le carote grattugiate finemente e in ultimo sonco e rosolaccio, lavati e tagliati a listarelle fini. Fate cuocere per 10 minuti circa, se serve usate un poco di brodo vegetale o acqua, ma fate ben asciugare in cottura. Unite al miglio le verdure, la farina di ceci, il prezzemolo tritato, due cucchiai di olio, sale e pepe o peperoncino necessario e mescolate bene tutto insieme. Con le mani formate delle polpette tonde e schiacciate. Coprite il fondo di una teglia con carta da forno oppure oliatela bene. Mettete le polpette nella teglia, passandole in una ciotola con semi di sesamo e semi di zucca e cuocete in forno per 15 min. a 200°C.

## **PENNE CON ERBETTE SELVATICHE**

### *Ingredienti per 4 persone:*

300 gr. di penne rigate, 500 gr. di tarassaco e papavero mondato e ben lavato, 500 gr. Di pomodori al naturale (naturalmente di Arvaia!) sgocciolati e tagliati fini, 1 porro tagliato a rondelle, pecorino e/o parmigiano mischiati a piacere, sale q.b., pepe nero q.b., olio Evo.

### *Procedimento:*

Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua fredda salata, aggiungete il tarassaco lavato e il papavero e lasciatelo lessare per una 5 minuti di minuti. Versate in una padella l'olio evo e unisci il porro a rondelle, quindi lasciatelo appassire leggermente a fiamma bassa. Mettete i nostri pomodori tagliati a filetti nella padella con il porro appassito, un poco di sale e continuate la cottura, sempre a fiamma bassa. Togliete il tarassaco e il papavero dalla pentola con una schiumarola bucata e mettetelo in uno scolapasta, nella stessa acqua di cottura che bolle ancora versate le penne. Sminuzzate sia il tarassaco e il papavero insieme su un tagliere e metti il tutto nella padella con i pomodori e il porro, insaporisci per 5 minuti: e spegni il fuoco. Prima di scolare le penne, preleva un paio di mestolini di acqua di cottura della pasta e versale nella padella con il condimento. Scolate la pasta e unitela in padella a mantecare a fuoco basso con parmigiano e/o pecorino stagionato e una macinata di pepe nero, fino a raggiungere una consistenza cremosa, senza acqua sul fondo della padella. Servite caldo.

## RISOTTO con spinaci

*Ingredienti per 4 persone:*

400 g di riso, 350 g di spinaci , 1 cipolla media, 6 cucchiaini di parmigiano grattugiato, olio Evo delicato, brodo vegetale, pepe, noce moscata.

*Procedimento:*

Tritare grossolanamente mezza cipolla, farla soffriggere in poco olio, unire gli spinaci, salare e far cuocere per una decina di minuti, aggiungendo un po' d'acqua se occorre.

Lasciare freddare e frullare gli spinaci, aggiungere una grattata di noce moscata, un pizzico di pepe e il parmigiano. Far soffriggere mezza cipolla nell'olio, quindi aggiungere il riso per farlo tostare. Portare a cottura aggiungendo del brodo vegetale bollente. Unire la purea di spinaci e parmigiano, mantecare a fuoco spento.

## FAGOTTINI DI VERZA AI CEREALI

*Ingredienti per 4 fagottini:*

4 foglie di cavolo verza, mezzo cuore di verza, 100 gr di cereali a piacere (riso, farro, orzo, miglio) anche mescolati tra loro, 30 gr, di frutta secca sminuzzata, 20 gr. di uva sultanina, 40 gr. parmigiano grattugiato, carota, porro, olio evo, sale aromatico, pepe.

*Procedimento:* Scegliete 4 foglie di verza tenere e scottatele in acqua bollente salata per 5 minuti circa. Dopo di che, stendetele su di un canovaccio ed eliminate la parte più dura della costa centrale. Lessate i cereali al dente e metteteli da parte. In una padella rosolate carota e porro, quindi aggiungete un trito sottile del cuore di verza e stufate il tutto a fuoco lento, aggiungendo dell'acqua se serve, fino ad ammorbidirlo completamente. In una terrina unite le verdure stufate, i cereali lessati, la frutta secca, l'uva sultanina, il parmigiano, amalgamandolo con olio fino a ottenere un composto compatto. Adagiate un paio di cucchiaini del composto ottenuto su ogni foglia di verza lessata chiudendo i lembi a formare un fagottino. Quindi disponete i fagottini in una pirofila ben oliata e metteteli in forno a 180° per mezz'ora, avendo cura di bagnare di tanto in tanto i fagottini con qualche cucchiainata di acqua , per evitare che si seccino. Servire caldo.

## RIBOLLITA

*Ingredienti:* 300 gr di cavolo nero, 150 gr di verza, 100 gr. di pomodoro a pezzetti, 250 gr. di fagioli cannellini (secchi), 1 porro, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 o 2 patate, sale aromatico, timo, rosmarino, pepe, olio evo.

*Procedimento:*

Mettete a bagno i fagioli per tutta la notte, quindi lessateli in abbondante acqua finché non saranno morbidi, conservando l'acqua di cottura. Divideteli a metà e frullatene una delle due parti per ottenere una crema morbida. Fate rosolare in una pentola capiente porro, carota e sedano in abbondante olio evo, quindi unite i pomodori e infine le altre verdure tagliate grossolanamente, gli aromi e il sale. Aggiungete l'acqua dei fagioli un po' alla volta, per stufare le verdure ed eventualmente altra acqua, fino a che si saranno ammorbidite (ci vorranno un paio d'ore). Prelevatene dalla pentola un terzo e frullatele con il minipimer. Rimettete nella pentola la crema ottenuta, aggiungete la crema dei cannellini e i cannellini interi, lasciando cuocere il tutto per altri 10 minuti. A cottura ultimata la ribollita andrebbe lasciata raffreddare, anche una notte intera e quindi... ribollita, appunto, in un tegame di coccio ben oliato, sul cui fondo avremo deposto qualche fetta di pane raffermo. Servite ben caldo e buon appetito!

## CAVOLO CAPPUCCIO IN AGRODOLCE

*Ingredienti:*

1/2 Cavolo cappuccio rosso o bianco oppure 1/4 e 1/4 misti, 40 gr. di uvetta sultanina, aceto di mele bio secondo gusto, zucchero di canna chiaro, scalogno e/o cipolla dorata in quantità di 2/3 del capuccio, olio evo, sale aromatico (noi abbiamo usato timo e maggiorana). Facoltativo: gherigli di noci o pinoli, pepe

*Procedimento:* Mettere a bagno in acqua tiepida l'uvetta per 10 minuti. Dopo aver ben lavato e tagliato a listelli sottili il cappuccio, mettetelo ad appassire lentamente con le cipolle e lo scalogno, tagliati pure loro sottili, in due cucchiaini di olio evo, aggiungere poi sale aromatico. Aggiungete l'aceto di mele (un poco alla volta) e l'uvetta e lasciate asciugare. Assaggiate e sistemate l'agro e il dolce con lo zucchero che desiderate e l'aceto secondo il vostro gusto, quindi continuate ancora la cottura aggiungendo qualche mestolo di acqua (che si dovrà asciugare), fino a quando il cavolo raggiungerà una consistenza morbida ma non risulterà spappolato. Aggiustate di sale e aggiungete il pepe se lo desiderate.

Si mangia tiepido con eventuale aggiunta alla fine di noci spezzettate o pinoli. Buon appetito!

## ZUPPA DI RAPE

### *Ingredienti:*

1 carota e 1/2 cipolla o porro, 2 rape rosse, 2 cavolo rapa, 2 rapa bianca, 2 patate a pasta gialla, 2 foglie di alloro, curcuma in polvere, olio evo, sale al rosmarino, pepe nero, pecorino grattugiato. Aggiunta opzionale di: riso integrale o pasta integrale tipo ditalini.

### *Procedimento:*

Pulire e sbucciare le rape e farle a dadini, fare lo stesso per due patate medie. Fare rosolare in olio evo una carota e mezza cipolla o porro tagliati in modo grossolano. Aggiungere poca acqua per ammorbidire e dopo circa 4-5 minuti l'alloro e il sale al rosmarino insieme alle rape a dadini. Coprire con acqua e far cuocere a fuoco lento per circa 25-30 minuti mantenendo la consistenza morbida delle radici. Spolverare con un mezzo cucchiaino di curcuma, continuare la cottura per 2-3 minuti quindi spegnere e tenere al caldo con un coperchio. L'eventuale pasta o riso va cotta a parte, in abbondante acqua, la pasta o il riso, avendo cura di scolarla al dente. Quindi unite il tutto alla zuppa di rape per insaporire per 2-3 minuti. Servirla ben calda nei piatti fondi con un filo d'olio evo a crudo e una buona spolverata di pepe nero e pecorino.

## FINOCCHI GRATINATI

### *Ingredienti:*

2 finocchi, Olio Evo, Sale aromatico, Pane grattugiato

### *Procedimento:*

Pulire e tagliare il finocchio a strisce larghe circa 1 cm, cuocerlo a vapore per circa 5-7 minuti, lasciarlo raffreddare. Disporre in una ciotola olio evo e sale aromatizzato (noi abbiamo usato un sale fatto con le nostre erbe dragoncello timo origano), passare le fette di finocchio nell'olio. Grattugiare del pane raffermo, meglio se integrale, disporlo in una ciotola a fianco dell'olio, impanare la fetta di finocchio dopo averla passata nell'olio. Disporre le fette di finocchio così preparate su una teglia da forno unta leggermente oppure con carta da forno. Mettere in forno ventilato per 15-20 minuti. Si mangiano caldi o anche a temperatura ambiente, potete usare lo stesso sistema per altre verdure di consistenza simile.

## BROCCOLI CON CECI, OPPURE CECI CON BROCCOLI

### *Ingredienti:*

50 gr di ceci a persona, broccoli secondo il gusto di un condimento più o meno corposo (l'equilibrio tra i due componenti è un fattore soggettivo, potranno essere broccoli con ceci, oppure ceci con broccoli), aglio, olio EVO, alloro, rosmarino, brodo vegetale.

In una padella far rosolare uno spicchio d'aglio con olio EVO, poi unire i broccoli lavati, con i gambi tagliati a tocchetti, le cimette e qualche foglia, aggiungendo una foglia d'alloro che dona un buon aroma. Cuocere unendo del brodo vegetale caldo un poco per volta fino a cottura ultimata, ovvero fino a che i gambi risultino morbidi, salando quanto basta.

A questo punto unire ai broccoli i ceci precedentemente lessati (i ceci secchi vanno lasciati in acqua per circa 6 ore o per una notte, poi lessati, meglio se con un poco di alloro) e un rametto di rosmarino. Continuare la cottura per amalgamare i sapori, togliere eventualmente l'aglio prima che si spappoli, spolverare con peperoncino secondo il gusto. Completare il piatto con un filo d'olio EVO fruttato intenso.

## PASTA CON CIME DI RAPA

### *Ingredienti:*

300 gr. di cime di rapa, olio EVO, sale aromatico, aglio, capperi sotto sale, olive.

In una padella fate soffriggere, a fuoco dolce, l'aglio con poco olio EVO, quindi aggiungete le cime di rapa, avendole private del gambo interno più duro e fibroso, (solo foglie e cimette tenere). Mettete il coperchio e lasciate cuocere il tutto a fuoco medio per circa 10 minuti. Quando le cime saranno appassite, ed il liquido evaporato aggiungete olive snocciolate e capperi dissalati (è possibile anche aggiungere qualche acciuga sott'olio spezzettata). Intanto lessate delle penne integrali al dente, scolatele, saltatele in padella con le cime ed un poco di acqua di cottura, aggiungete un poco di peperoncino secco macinato, oppure fresco a pezzetti, dopo circa un minuto, servite calde con un ultimo filo d'olio Evo.

## CHIPS DI CAVOLO NERO

### *Ingredienti:*

10 foglie di cavolo nero, olio EVO, sale aromatico.

Mondate le foglie eliminando la vena centrale (non buttatela, torna utile nel minestrone). Quindi tagliatele in modo da ottenere dei rettangoli da 3/4 centimetri. Spennellateli d'olio EVO e disponeteli su una teglia (meglio se foderata con la carta da forno). Portate la temperatura del forno a 180 gradi e cuocete per 10/15 minuti (a seconda della grandezza dei rettangoli), controllando che non si seccino eccessivamente (fate un giro di prova con pochi pezzi). Otterrete delle chips che potete servire tiepide o fredde, per uno spuntino o un aperitivo davvero originale.

## RIGATONI CON LA SCAROLA

In una padella fate soffriggere, a fuoco dolce, l'aglio con poco olio EVO, quindi aggiungete la scarola tagliata a listarelle sottili. Salate, pepate e lasciate cuocere il tutto a fuoco medio per circa 10 minuti. Quando la scarola sarà appassita, fate evaporare il liquido rilasciato dalla verdura. Intanto lessate dei rigatoni integrali al dente, scolateli, saltateli in padella con il composto, un poco di acqua di cottura, olio EVO e peperoncino secco macinato. Mantecate con una spolverata abbondante di ricotta salata, finché la pasta non assume un aspetto cremoso.

## FRITTATA CON LA BORRAGINE

### *Ingredienti per 4 persone:*

300 gr di borragine, 6 uova, mezzo porro, olio EVO, sale aromatico, pepe nero.

In una padella fate rosolare in olio EVO il porro tagliato a rondelle sottili. Aggiungete le foglie e i gambi di borragine tagliate grossolanamente, salate e lasciate stufare a fuoco medio per una decina di minuti (con il coperchio), aggiungendo un mestolo d'acqua se serve. Battete le uova con una frusta aggiungendo sale e pepe. Quando la verdura sarà morbida, lasciatela raffreddare qualche minuto e aggiungetela alle uova mescolando bene.

Mettete sul fuoco una padella antiaderente unta d'olio, fatela scaldare bene e versateci dentro il composto. Quando la frittata avrà cominciato a prendere consistenza sarà tempo di girarla per farla rosolare da tutte e due le parti. Chi non si volesse cimentare nella complessa disciplina del salto della frittata, potrà sempre optare per una cottura al forno a 180° in una meno avventurosa teglia.

## FARROTTO CON ZUCCA E RADICCHIO VARIEGATO

(quattro persone) Farro decorticato 300 gr (non aumenta come invece il riso quindi potete usarne circa 70 gr a testa), 300 gr zucca violina, mezzo porro, 1 caspo di radicchio variegato (in alternativa anche un trevigiano), olio EVO qb, burro qb (si può anche non usare e aggiungere solo olio EVO), sale aromatizzato (salvia e rosmarino) qb, 60 gr di Taleggio (in alternativa un buon Asiago fresco), 30 gr di Parmigiano grattugiato, brodo vegetale (serve per cuocere il farro come un risotto).

Tagliate a listarelle il radicchio e fatelo andare da solo in una padella con poco olio fino ad asciugarlo, riponetelo da parte in una ciotola. Mettete in una pentola acqua e il preparato per il brodo vegetale (oppure fatelo con sedano carota e cipolla, a scelta prezzemolo), portate a ebollizione, e mantenete a temperatura.

Pulite e tagliate la zucca a dadini, pulite e affettate il porro. In una casseruola già calda fate appassire porro e zucca a dadini con olio EVO, senza far scurire il porro, aggiungete e tostate leggermente il farro. Cominciate ad aggiungere il brodo vegetale a mestolate, controllate la cottura mescolando con costanza, aggiungendo un mestolo quando si asciuga. Verso metà cottura del farro (assaggio), aggiungete il radicchio che avevate messo da parte e completate la cottura. Spegnete e mantecate con parmigiano, taleggio, e burro (o olio), come per il risotto. Lasciate risposare per due minuti coperto. Della curcuma e/o pepe nero possono starci bene in quantità minima. Servite caldo e buon appetito

**NB:** oltre alle verdure di Arvaia, gli ingredienti li potete reperire tutti ai mercati di Campi Aperti (formaggi della Fattoria di Lama Grande, farro dell'Azienda Cerutti)

## POLPETTE VEGETARIANE

*Ingredienti (per 20/30 polpettine):*

2 patate medie, 150gr di scarola, 1 uovo, 2 cucchiai di pangrattato integrale per il composto e qb per impanare, sale e pepe, una manciata di Parmigiano, olio EVO.

Sbucciare e tagliare le patate e facendole bollire in acqua salata.

Cuocere la scarola al vapore per qualche minuto, finché non appassisce. Una volta cotte, lasciare raffreddare patate e scarola (strizzandola bene), quindi schiacciarle con una forchetta in una ciotola. Unire l'uovo, il pangrattato, il Parmigiano grattugiato, una presa di sale, una di pepe e impastare bene. Formare delle polpettine di massimo 2 cm, passandole nel pangrattato e adagiarle su una teglia foderata da carta da forno. Condire con un filo d'olio e infornare a 200C° per circa 15 min.

Quando saranno ben dorate, tirarle fuori dal forno e Buon Appetito!

## PARMIGIANA DI BIETOLA

*Ingredienti per 4 persone:*

500 g di bietola a coste, parmigiano grattugiato, olio EVO (o burro), brodo vegetale, sale e pepe.

Dopo aver separato le foglie dalle coste e avere lessato queste ultime per pochi minuti, disporre in una pirofila un primo strato di coste, condendole con olio d'oliva (o burro fuso) e parmigiano grattugiato. Quindi disporre uno strato di foglie e replicare l'operazione appena descritta fino all'esaurimento degli ingredienti, chiudendo con un'abbondante spolverata di parmigiano. Irrorare con il brodo vegetale e infornare per 20 minuti circa a 180 gradi, gratinando nel finale.

Una variante piacevole consiste nell'intercalare, tra due strati di bietola, del pomodoro crudo a pezzetti, ingrediente poco stagionale, nonostante il caldo persistente, ma reperibile e disponibile ad Arvaia in forma di conservato in vasetto.

## LA RICETTA DELLA PASTA AL PESTO ALLA LIGURE

(tre/quattro persone)

**Per il pesto:** mettere venti/trenta di foglie di basilico freschissimo in un contenitore lungo e stretto, aggiungere una bella manciata di pinoli (se si hanno) oppure 5/6 noci sgusciate (è possibile utilizzare in alternativa anche una manciata di mandorle) olio di oliva con generosità e per chi lo digerisce uno spicchio di aglio. Completare con mezzo bicchiere di acqua di cottura della pasta, già salata. Frullare tutto con il frullatore a immersione.

**Per la pasta:** portare l'acqua a ebollizione, salare e buttare due o tre patate tagliate a pezzettini e una manciata di fagiolini tagliati anche loro. Quando le patate sono quasi cotte buttate la pasta. A cottura ultimata scolate tutto insieme, condite con il pesto e altro abbondante olio di oliva. Spolverate abbondantemente di formaggio parmigiano. Buon appetito!

## ZUPPA DI LATTUGA

*Ingredienti ed esecuzione*

Porri/cipolla a seconda di cosa si ha a disposizione. Stufare in olio di oliva, Tagliare la lattuga. Aggiungere alle agliacee Brodo vegetale. Per addensare un po' fare una specie di besciamella con olio evo/farina/ brodino vegetale. Aggiungerla al resto, frullare. Alla fine ho aggiunto dello zenzero fresco grattugiato

La ricetta prevede anche uno schizzetto di yogurt



## PESTO DI CAVOLO NERO

### **Ingredienti**

1 mazzetto di cavolo nero (circa 100 g di foglie), 40 g gherigli di Noci, 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo per gli intolleranti), 50 g di Parmigiano Reggiano (2/3) e Pecorino stagionato (1/3), olio extravergine d'oliva (fruttato leggero o medio) q.b. secondo la morbidezza che si vuole ottenere

### **Esecuzione**

Dopo aver rimosso la costa centrale, cuocere in pentola a pressione le foglie di cavolo nero, al fischio non più di 5 minuti. In un robot da cucina, raccogliere le foglie cotte, le noci spezzettate e l'aglio. Tritate tutti gli ingredienti sino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il formaggio grattugiato, tanto olio quanto ne serve per raggiungere una consistenza morbida e non troppo grumosa. Ottimo servito sui crostini, e ancora meglio mescolato a della buona pasta integrale (In questo caso, mescolate al pesto qualche cucchiaino di acqua di cottura calda in una ciotola, versatevi la pasta, mescolate velocemente e servite!).

## CREMA DI FINOCCHI E ZUCCA

500 gr di finocchi (usare il più possibile anche le parti che sembrano più dure), 2 cipolle rosse media grandezza (meglio queste che sono con tendenza più dolce, quando ci sono l'alternativa porri è ottima), 500 gr di zucca pulita e tagliata a dadini, 300 gr di patate gialle tagliate dadini, Alloro, sale aromatico (con rosmarino), Olio Extra Vergine d'oliva q.b.. Tutti i prodotti reperiti nei mercati di campi aperti a parte ovviamente in nostri (Zucca, finocchi, cipolla, alloro giardino di Alberto)

Tagliare la cipolla e metterla in un tegame capiente a bordi alti a dorare in modo leggero, deve diventare lucida. Aggiungere i finocchi puliti e tagliati fini, fare uscire un poco la loro acqua, aggiungere il sale aromatico. Mettere la zucca tagliata a dadini (va bene sia la zucca di tipo più acquoso che quella più consistente) e l'alloro, lasciare ammorbidire leggermente, attenzione a non bruciare la cipolla, mescolate con attenzione, e poi aggiungere brodo vegetale, in caso non lo si abbia. va bene anche solo acqua che però deve essere lasciata insaporire per prendere il sapore delle verdure, circa due bicchieri. dopo circa 10 minuti aggiungere le patate tagliate a dadini di media grandezza e lasciare sobbollire a fuoco basso anche per 30 minuti, aggiungere acqua o brodo vegetale se il composto si addensa troppo e state bruciando la zuppa sul fondo della pentola!!! Togliere l'alloro e frullare, o nel frullatore e allora lasciare che la zuppa si intiepisca, oppure usare un buon minipimer (io uso il frullatore) deve diventare un crema morbida e un poco densa ma non troppo. Poi ancora nella pentola scaldare un attimo e aggiustare di sale se serve.

Servire con crostini di pane abbrustoliti ed un filo d'olio, una spruzzata di peperoncino in polvere ci sta bene, se piace il contrasto tendenza dolce della zucca e aromatica del finocchio con piccante.

## PASTA COI BROCCOLI FRESCHI DI CAMPO

Ecco una ricetta molto facile e veloce da preparare.

### **Ingredienti:**

Broccoli, Pan grattato, Aglio, Alloro fresco, Prezzemolo, Acciughe, Olio Extravergine d'oliva, pinoli, uvetta, pennette.

### **Procedimento:**

Prendi mezzo kg di broccoli, lavalvi e falli sbollentare per 5 minuti in abbondante acqua salata senza coprire. Con una ramina prendili su e mettili in attesa in una grande insalatiera. In una grande pentola antiaderente metti a scaldare Olio Extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio interi, 2 foglie di alloro fresco, prezzemolo tagliato finemente, pepe e peperoncino. Fai andare dolcemente fino a doratura dell'aglio. Togli gli spicchi d'aglio e le foglie di alloro e aggiungi i filetti d'acciuga, l'uvetta che avrai fatto rinvenire in acqua tiepida e i pinoli. Lascia scaldare ancora qualche minuto a fuoco basso. Intanto cuoci nell'acqua dei broccoli le pennette. Quando mancano 2 minuti alla cottura rimettici i broccoli. Scola tutto e passa nella padella antiaderente. Amalgama bene con il condimento e spolvera con poco pangrattato. Servi caldo!

## BROCCOLI IN CREMA

**Ingredienti:** 500 gr di broccoli puliti (utilizzare la maggior parte del broccolo, privando le foglie più grandi del gambo ed eliminando la parte fibrosa esterna del torsolo), 1,5 lt Brodo vegetale semplice (carota cipolla sedano), Olio Extra vergine di oliva q.b., Alloro, Rosmarino, 150 gr di ceci lessati, Sale aromatizzato al rosmarino q.b.

### **Procedimento:**

Lessare i ceci con un rametto di rosmarino, in pentola a pressione (più veloce) circa 10 minuti dalla uscita del vapore. Cuocere a pezzi i broccoli, con una foglia di alloro e un po' di brodo vegetale, (aggiungerne al bisogno) e con poco o quasi niente olio. Una volta cotti, ridurre i broccoli in poltiglia aggiungendo l'olio a crudo (fatene una crema con il metodo che preferite, frullatore, mini pimer, forchetta). La consistenza dipenderà dalla quantità di olio e di brodo che ci mettete, insaporite il composto con sale aromatico al rosmarino. Servite la crema calda insieme ai ceci lessati mescolati, aggiungendo un filo d'olio crudo e, a scelta, peperoncino, oppure pecorino stagionato, oppure pepe. Fantastica con le fette di pane! Buon appetito.

## SFORMATO DI BROCCOLO FIOVARO

**Ingredienti:** 3 broccoli fiolari, 200 g di semolino, 1 noce di burro, 100 g di Parmigiano grattugiato, 100 g di Gabbianello di Lama Grande (mercato di CA), 1 uovo, 1 pizzico di maggiorana, sale e pepe QB, Olio Extravergine d'Oлива 3 cucchiari

### **Esecuzione**

Lessare per circa 5 minuti i broccoli in una pentola con abbondante acqua (dopo aver eliminato la parte più dura). Nel frattempo portare a bollore in un pentolino 700 ml di acqua salata, versare il semolino e farlo rapprendere. Far raffreddare i broccoli, tagliarli in pezzi, passarli per qualche minuto in padella con il burro e le erbe. Metterli in un mixer con sale, pepe e ridurli in crema. Mescolare questa crema con il semolino, l'uovo, il Parmigiano e una presa di sale e pepe. Versare metà del composto in una teglia imburata, fare uno strato con l'asiago tagliato a fettine, coprire con il resto della crema di broccoli, spolverare con un po' di Parmigiano, un filo d'olio e cuocere in forno per circa 40 minuti a 180°. Far gratinare alla fine (eventualmente è possibile sostituire il semolino con il pangrattato)

## PASTA CON I BROCCOLI FIOVARI

**Ingredienti:** 500g broccoli fiolari lavati e mondati dalla parte dura, 350 g di trenette, linguine o tagliatelle di grano duro, 50 g di Parmigiano grattugiato, 50 g di Pancetta (mercato di CA), una manciata di noci (facoltativo se le avete raccolte), sale e pepe QB, Olio Extravergine d'Oлива 3 cucchiari

### **Esecuzione**

Lessare per circa 5 minuti i broccoli in una pentola con abbondante acqua salata, scolarli con una ramina e lasciare da parte l'acqua. In un tegame far dorare la pancetta a cubetti in un filo d'Olio EVO insieme alla metà dei broccoli (chi vuole e la gradisce può aggiungere una cipollina bianca affettata finissima). Far saltare per ¾ minuti a fuoco medio. Passare al mixer l'altra metà dei broccoli con un po' d'acqua di cottura e una noce di burro. Dopo aver portato a ebollizione nuovamente l'acqua di cottura dei broccoli cuocere la pasta. Scolare al dente e passare in padella con il condimento, aggiungendo la crema. Servire con una spolverata di Parmigiano grattugiato e una manciata di pinoli.

## ZUPPA DI BROCCOLO FIOVARO

**Ingredienti per due persone:** 1/2 Broccolo Fiolaro di Creazzo, 1/2 cipolla dorata, 3 rametti di timo, 2 foglie di alloro, 600 ml brodo vegetale, Sale aromatizzato auto prodotto (rosmarino-slavia-aglio), 20 g Gabbianello di Lino, è tipo asiago semi stagionato (variazione da Stefano cuciniere)

### **Esecuzione**

In una pentola dorare la cipolla tritata con un cucchiaio d'olio; nel frattempo mondare il Broccolo Fiolaro spezzettando le foglie ed eliminando le parti dure. Alla cipolla unire le foglioline di timo e l'alloro intero, lasciarle insaporire per qualche minuto ed aggiungere il broccolo. Cuocere a fiamma bassa per almeno 15 minuti, mescolando di tanto in tanto: le foglie e i gambi dovranno diventare teneri. A questo punto mescolare anche il sale aromatizzato. Cuocere per altri 5 minuti e versare il brodo bollente. Frullare tutto con il mixer ad immersione e dividere la zuppa in due cocotte

adatte alla cottura in forno. Impostare il forno in modalità grill e portarlo alla massima temperatura. Grattugiare il Gabbianello e spargerlo sulla superficie della zuppa, infornare le cocotte fino a doratura della superficie.

## RISOTTO AI BROCCOLI FIORARI

### *Ingredienti per 2/3 persone:*

200 gr di broccolo Fioraro, 1 scalogno piccolo, 250 gr di riso, 50 gr di rugantino di Lama Grande (mercati di CA), grana grattugiato, brodo vegetale, nocciole (facoltativo), olio evo, sale, pepe q.b.

### *Esecuzione*

Dopo aver lavato il broccolo tagliarlo a pezzetti, affettare sottilmente uno scalogno e metterlo a imbiondire con un po' d'olio EVO in una padella. Unire il broccolo, aggiungere un pizzichino di sale e un goccio d'acqua, coprire e lasciar cuocere, a fuoco basso, per 10 minuti. Nel frattempo tagliare a pezzettini il rugantino e grattugiare il grana. Unire il riso al condimento far tostare, aggiungere un po' di vino bianco e far sfumare. Portare a cottura il risotto unendo, un po' alla volta e sempre mescolando, il brodo vegetale. Due minuti prima del termine della cottura aggiungere il grana, il morlacco, le nocciole tritate grossolanamente e una puntina di burro. Spegnere il fuoco e, mescolando con delicatezza, mantecare.

## IL CONTADINO ROBERTELLO CUCINA IL FRIGGITELLO!

### *Alcuni suggerimenti per gustarlo:*

1. Fritto al volo intero , salato e addentato senza ustionarsi: il classico dei classici, puro o con una bella fetta di pane
2. Fatto dolcemente soffriggere in padella insieme a filetti di pomodoro per 4-5 minuti: un contorno classico
3. Saltato velocemente in padella, sempre con i filetti di pomodoro, ma con l'aggiunta sfiziosa di capperi e olive: semplicemente delizioso!

Non vi resta che sbizzarrirvi.

## PESTO DI RADICCHI DI CAMPO

*Dosi per circa 250 gr di prodotto finite:*

### **INGREDIENTI**

30/40 gr di Foglie di Tarassaco

20/30 gr di Foglie di Papavero

30 gr di Foglie di "Streccapogn" (amare)

1 spicchio d'aglio (facoltativo)\*

5/6 Gherigli di noci (in alternative, per un gusto più dolce, 7/8, Mandorle pelate)

60/70 gr di Parmigiano Reggiano

1/1,5 dl di Olio Extra Vergine d'oliva fruttato leggero (tipo ligure)\*\*

\*mezzo spicchio d'aglio piccolo, senza il germoglio può essere accettabile per chi non ama l'aglio, perchè lascia solo il profumo

\*\* regolate l'olio in base alla fluidità che vuoi dare

All'inizio della primavera nei campi si trovano queste erbe spontanee: sono squisite e ricche di proprietà. Raccogliane un po' e prepara questo pesto che potrai utilizzare in tanti modi: per preparare crostini, condire la pasta o, in giusta dose per insaporire polpette, frittata, focacce.

**PREPARAZIONE:** Dopo aver lavato accuratamente le erbe, mettile in un frullatore (meglio se bilama aggiungi le noci (o le mandorle), l'aglio (se hai scelto di metterlo), aggiungi anche il Parmigiano Reggiano a pezzetti e frulla a bassa velocità. Quando il composto è di un verde chiaro omogeneo, puoi aggiungere l'olio a filo. Nel frattempo frulla piano per amalgamarlo e fluidificarlo secondo il tuo gusto. Questa è la fase più delicata, assaggia per verificare l'equilibrio dei sapori e la consistenza. Una volta pronto il pesto può essere usato fresco o conservato in frigo in un vasetto, coperto di olio e consumato entro 2/3 gg al massimo. Se non hai il frullatore puoi preparare il pesto nel mortaio, aggiungendo alle erbe il Parmigiano grattugiato finissimo anziché a pezzetti. Una volta che avrai ottenuto una poltiglia ben pestata, aggiungi l'olio a filo, amalgamando il composto, con una forchetta o una frusta. Con il mortaio il

procedimento è più faticoso ma il gusto del pesto è più naturale ed è l'ideale per essere consumato fresco. È comunque conservabile nelle stesse modalità di quello frullato.

## LA ZUPPA DI CAVOLO NERO E ZUCCA

### Per 4/6 persone

400 gr di zucca pulita, piccola a mandolino  
400 gr Cavolo nero pulito e sfibrato ( togliere fibra centrale della foglia troppo legnosa)  
200 gr patate bianche ( sbucciate a freddo)  
60 gr cipolla rossa  
Sale aromatico ( salvia rosmarino)  
Alloro  
Olio Evo  
750 cl Brodo vegetale (cipolla rossa, sedano verde, carota) poco sale  
Pepe bianco

Appassire la cipolla rossa affettata sottile in olio Evo poi continuare con aggiunta di brodo vegetale ( un mestolo), tagliare a cubetti medi la zucca e le patate, sminuzzare le foglie di cavolo nero, meglio se molto piccole e sottili si amalgamano meglio al resto. Aggiungere zucca alla cipolla insaporire per 2 minuti, aggiungere poi le patate e continuare ad insaporire per altri 2 minuti, attenzione a non bruciare la cipolla, se il caso aggiungere mestolo di brodo vegetale, aggiungere 500 cl di brodo vegetale, lasciare andare a bollire e poi porre la fiamma in modo che mantenga un lieve bollire (deve sobbollire), dopo 10 minuti aggiungere il cavolo nero sminuzzato e continuare per altri 10 minuti, aggiungere il sale aromatico e una foglia di alloro, continuare per altri 5 minuti. Assaggiare per sentire la cottura, sistemare di sale e spolverare con pepe bianco ( a piacere aggiungere in scodella). Servito semplicemente in due belle mestolate brodose e fumanti (così l'abbiamo data al mercato del VAG) per assaporare il gusto delle verdure di Arvaia, Oppure a piacere con fette di pane abbrustolite, olio a filo e strofinata di aglio sul pane. Ancora, aggiungere, o in alternativa al pepe bianco, pecorino stagionato in scaglie o grattugiato.

**Cucuzza Lunga detta anche zucca lunga, prodotto cucinato soprattutto al sud: ricetta calabrese semplice ma efficace, potrebbe chiamarsi della nonna Fina (diminutivo di Serafina):**

## POLPETTE DI CARNE CON ZUCCA LUNGA, IN ALTERNATIVA POLPETTE DI PANE PER VEGETARIANI

per 4 persone.

**Polpette:** 100 gr di macinato di vitello (oppure misto vitello e suino, risulta più saporito), 50 gr di Grana ( al sud anche il PR lo chiamano grana, come il grana padano e altri, ma sono due mondi diversi) qui a Bologna usiamo il PR, 30 gr mollica di pane ammollato nel latte, in alternativa pane grattugiato, 1 uovo, opzionale pepe o peperoncino, prezzemolo, aglio spremuto;... opzione vegetariana si aumenta il pane a 150 gr, due uova e 100 gr tra pecorino e grana, opzionali gli stessi secondo gusto personale., poco latte intero

Mettere gli ingredienti nella ciotola e lavorare con delicatezza l'impasto, deve essere di una buona consistenza, se è troppo morbido aggiungere pane, fatene delle palline di 1 cm circa, tenetele da parte, 1 Zucca,1 Costa di sedano, 1 mezza cipolla, Olio EV secondo gusto, si può aggiungere poi anche a cottura ultimata.

Pulire la zucca lunga, pelandola dalla parte verde e farla a tocchi non troppo piccoli, pulire il sedano e tenerlo grossolano e così pure per la cipolla, saltare leggermente in olio per 1 minuto in casseruola media, poi aggiungere acqua fino a coprire le verdure e fare sobbollire a fuoco lento, per circa 15-20 minuti, sentire la consistenza della zucca quando è a mezza cottura mettere insieme le polpette e lasciare cuocere per altri 10 -12 minuti, non fare sfaldare le polpette, aggiustare di sale e volendo pepe o peperoncino, se non è già nelle polpette, sale se volete. In alcuni casi per fare un piatto unico si mette anche la pasta tipo ditali, preventivamente portata a cottura molto al dente e poi terminata insieme alle polpette.

## FRICANDÒ DI PEPERONI TOPEPO MULTI USO

Il cuciniere, in un pomeriggio assolato è solo nella sua cucina di casa. Apre il frigo, 5/6 peperoni tondi piccoli Topepo (Arvaia) sono lì nel sacchetto di carta, aspettano pazienti il loro momento. Presi, lavati, puliti dei semi e delle coste bianche interne, fatti a dadini. Una carota lavata (biologica non Arvaia) e fatta a pezzetti simili ai peperoni. Una cipolla rossa piccola (Arvaia), tagliata sottile. Due zucchini (Arvaia) solitari pure loro, di media grandezza, lavati, tagliati a rondelle sottili, 1 mm. Due pomodori rossi piccoli (Arvaia), lavati e "fatti a pezzi".

Olio Evo, casseruola bassa, prima cipolla e carota, ad appassire dolcemente, aggiungo dopo 4 minuti i due pomodori a pezzi, poi dopo altri 2 minuti i peperoni ad ammorbidirsi dolcemente, copro la casseruola, aggiungo in ultimo (dopo altri 4 minuti) le zucchine, termino la cottura (peperoni cotti ma sodi, zucchine cotte ma non disfatte), aggiusto con il sale. A me che piace un poco piccante e metto poco peperoncino secco (calabrese biologico). Infine ancora poco olio Evo per un sughino goloso, ultimo minuto di cottura, è pronto. Alternativa al peperoncino (o in aggiunta) capperi dissalati, messi all'ultimo minuto.

Pane abbrustolito e cucchiata delle verdure sopra, oppure penne al dente, ripassate in casseruola della verdure con poca acqua di cottura.

*I cucinieri di Arvaia*