

Favole e Fave
TAGLIATELLE FAVE, PANCETTA E PECORINO
FINTO POLLO FRITTO
VIGNAROLA

TAGLIATELLE FAVE, PANCETTA E PECORINO

ingredienti per 4 persone
500g di tagliatelle fresche
300g di fave sbucciate
150g di pancetta affumicata
50g di pecorino romano grattugiato
vino bianco
una cipolla
qualche foglia di menta
olio, sale, pepe

Sbucciate le fave e sbollentatele per 3 minuti. Scolatele e togliete la pellicina. Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in padella con 4 cucchiaini d'olio, dopo 3/4 minuti aggiungete la pancetta a dadini, appena rosolata, sfumate con del vino bianco. Aggiungete le fave e un goccio d'acqua calda, fate cuocere per 5/6 minuti. Lessate le tagliatelle, scolatele 2 minuti prima per finire di cuocerle in padella con il sugo di fave e pancetta aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta. Spegnete e aggiungete il pepe, la metà tagliuzzata e il pecorino. (Si può sostituire il pecorino con 150g di ricotta fresca, il gusto sarà più delicato e la pasta più cremosa. Potete aggiungere la ricotta anche con la forma di una quenelle*, al centro di ogni piatto, sopra la pasta).

*La quenelle è una guarnizione che si fa con qualsiasi impasto o cibo morbido, utilizzando due cucchiaini. Si passa l'impasto da un cucchiaino all'altro finché non si ottiene una forma regolare che ricorda una piccola palla da rugby. (<http://www.youtube.com/watch?v=MXclZ4aRHBu>)

FINTO POLLO FRITTO

ingredienti per 4 persone
un pollo da circa 1,5 K
due uova
aromi per arrostiti
un limone
tre cucchiaini di parmigiano
un piccolo mazzetto di erbe miste: rosmarino, salvia, prezzemolo, maggiorana, timo
sale, pepe, noce moscata, olio
pangrattato

Pulite il pollo e tagliatelo a pezzettini (questa operazione può farla il macellaio). Potete rimuovere la pelle per renderlo più leggero. Mettetelo in poca acqua con il succo di un limone per 10 minuti. Scolatelo e tamponatelo con dei fogli di carta assorbente. Mettete in un contenitore le due uova, il parmigiano, un pizzico di noce moscata, un cucchiaino di aromi per arrostiti, le erbe tritate, la buccia grattugiata di un limone, sale e pepe. Amalgamate bene e aggiungete i pezzi di pollo. Coprite con la pellicola trasparente e riponete in frigo per un giorno (girandolo almeno un paio di volte). Tirate fuori il pollo dal frigo e passatelo pezzo per pezzo, nel pangrattato. Adagiatelo su una teglia foderata con carta da forno. Versateci l'olio a filo, avendo cura di bagnare bene tutti i pezzetti. Mettete in forno a 220° per almeno 30 minuti.

VIGNAROLA

ingredienti per 4 persone

3 carciofi

4 cipollotti

300 gr di fave sgranate

300 gr di piselli sgranati

una lattuga

dato, sale, un peperoncino, basilico e menta

Pulire e tagliare i cipollotti finemente e rosolarli in padella con l'olio ed il peperoncino. Pulire e tagliare i carciofi ed unirli ai cipollotti. Dopo 6/7 minuti aggiungere le fave sgranate, i piselli, la lattuga a striscioline, il sale e coprire con un po' di brodo (acqua calda e dado). Cuocere per circa 20 minuti. Quando è pronta aggiungere il basilico tritato e la menta.

Se volete preparare un dolce vi consiglio di aggiungere la TORTA FRESCA DI YOGURT E RICOTTA ALLE FRAGOLE che trovate tra le ricette di Valentina, la nostra corrispondente da Lugano.