

Primi piatti

Ribollita maremmana

Ingredienti:

Senza quantità perché se troppa si può congelare o tenere 2/3 giorni in frigo: sarà ancora più buona riscaldata, da cui il nome. Esattamente la prima sera si mangia la parte più liquida e un po' delle verdure con un po' di riso, o quadrettoni di pasta fatta in casa. La seconda volta: ripassata in padella con pezzi di pane raffermo o "friselle" che assorbiranno la parte di liquido restante così si scopre la sua bontà. Le verdure sono quelle di stagione, predominano: zucca, cavolo nero (sfilettato), sedano, carote, cipolle, porri, spicchi d'aglio, basilico, qualche pelato, bietole e le verdure che si usano in un minestrone tradizionale (non sono consigliate le patate se si decide di congelarla perché acquista un certo grado di tossicità). Il segreto sta nel graduale inserimento delle verdure (a seconda della cottura che ognuna ha, tuberi sedano e zucche almeno mezz'ora prima delle altre).

Preparazione:

Si parte dal soffritto in olio di porri, cipolla, aglio poi sedano carote coste di bietole grandi, zucca e poi le verdure tutte insieme. La cottura totale sarà di almeno 2 ore. Si può servire con una spolverata di pecorino.

Crema di cavolo nero

Ingredienti:

- cavolo nero
- porri
- cipolle bianche o rosse in proporzione di 1/4 rispetto al cavolo nero
- 1 spicchio d'aglio
- olio
- sale q. b.

Preparazione:

Sfilettare il cavolo per togliere la parte dura centrale della foglia lavare, tagliare in grossi pezzi e cuocere in pentola dove si sarà fatto rosolare lentamente il soffritto di cipolle e aglio con mezzo bicchiere di vino o brodo; aggiungere brodo per metà del suo volume. Quando la cottura sarà ultimata (anche 1 ora) frullare fino a che il tutto non diventa cremoso. Versare nelle terrine sopra una fetta di pane tostato strofinato di aglio sale aromatico e un filo di olio, (per i palati delicati eliminare l'aglio).

Curiosità:

Per chi ha problemi di digestione verso questo tipo di verdure è bene sapere che il cavolo nero non appartiene alla stessa famiglia degli altri, pertanto sarà sorprendentemente digerito!

Tortino di cereali e verdure

Ingredienti:

- 250 g di cous cous
- 300 g di zucca gialla
- 3 carote
- origano
- basilico
- 4 cucchiaini di parmigiano
- 2 cucchiaini di pan grattato
- olio
- sale

Preparazione:

Cuocere la zucca al forno, completa di buccia, anche tagliata a metà e messa in giù. Frullarla o schiacciarla con la forchetta. Lessare le carote e tagliarle a rondelle. Cuocere il cous cous (precotto) in acqua e dado per 5 minuti: salare e aggiungere un cucchiaino di olio. Spennellare d'olio una pirofila e coprirlo con un velo di pangrattato, aggiungere il cous cous aromatizzato con basilico origano e parmigiano, quindi ricoprirlo con la purea di zucca e ornare con le rondelle di carota. Cuocere in forno per 20 minuti a 180°C.