MOLINO E PASTIFICIO

•CON•

ANTONIO ROSSI

LA PASTA DELL'INFANZIA

TORTIGLIONI DI FARRO MONOCOCCO AL FORNO CON VERDURE INVERNALI, CREMA DI CAPRINO, SEMI MISTI E PINOLI TOSTATI.

INGREDIENTI PER UNA PIROFILA DI MEDIE DIMENSIONI

- 250g TORTIGLIONI BIOLOGICI DI FARRO MONOCOCCO SGAMBARO
- 1 BIETOLA
- 1 SEDANO RAPA
- 1 PORRO
- 4 FOGLIE DI CAVOLO NERO
- 1 ZUCCA PICCOLA
- 2 PATATE MEDIE
- CIRCA 300g DI FORMAGGIO CAPRINO SPALMABILE
- LATTE Q.B.
- 20g PINOLI
- 40g SEMI MISTI
- 10g BURRO
- GRANA GRATTUGIATO
- SALE E PEPE

PROCEDIMENTO

Mettere sul fuoco la vaporiera. Pulire tutte le verdure e tagliarle a tocchetti (sedano rapa, zucca, patata) o à la julienne (bietola, cavolo nero, porro). Inserire tutto nella vaporiera e far cuocere per circa 15 minuti, finché le verdure si sono ammorbidite ma sono ancora tenaci al dente. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

In una terrina schiacciare i caprini con una forchetta e ammorbidirli aggiungendo un po' di latte, aiutandosi se necessario con una piccola frusta. Quando la crema è bella morbida ma non troppo liquida, aggiungere le verdure e amalgamare bene. Pepare e salare a piacere. Accendere il forno a 180°.

Nel frattempo cuocere circa 6 minuti i tortiglioni e scolarli al dente.

Tuffare quindi la pasta nella crema e mescolare bene. Ungere leggermente una pirofila di ceramica e versarvi la pasta condita. Livellare e finire la superficie con una spolveratа di grana, i semi misti, i pinoli e qualche fiocco di burro. Infornare per 20 minuti e far dorare la superficie al grill prima di sfornare.

Portare in tavola e servire caldo.

I COMMENTI DEL DIETOLOGO

Questa è una ricetta semplice, che si può preparare anche il giorno prima, molto ricca a livello nutrizionale.

Il farro monococco - o piccolo farro - è il cereale più antico coltivato dall'uomo. Rustico, resistente, adattabile, è considerato il padre di tutti i frumenti. Il suo ridotto contenuto di glutine, caratterizzato da scarsa tenacità, ne aumenta la digeribilità; il suo amido viene assorbito lentamente, concorrendo a mantenere normali i livelli di zuccheri e di insulina nel sangue e favorendo un senso di sazietà più prolungato. Rispetto agli altri tipi di grano, ha un contenuto maggiore di proteine, caroteni, riboflavina e fosforo; è ricco di antiossidanti, in particolare di a-tocoferolo, la forma biologicamente più attiva della vitamina E.

Tutte **le verdure** utilizzate, di vari colori - arancione, viola, verde - sono ricche di polifenoli, con attività antiossidanti, hanno proprietà depurative e disintossicanti e sono ricche di vitamine e sali minerali.

Il formaggio caprino rappresenta una buona fonte di proteine e non è troppo calorico: poiché il formaggio caprino spalmabile, a discapito del suo nome, in realtà è spesso prodotto con latte vaccino, accertatevi di utilizzare quello in latte di capra se desiderate un piatto più magro.

I semi oleosi sono una vera miniera di sostanze benefiche, ad alto contenuto lipidico. Si tratta però di acidi grassi insaturi "buoni": omega 3 e omega 6, essenziali per l'organismo, perché aiutano concretamente ad abbassare il rischio di malattie cardiovascolari, fungendo da spazzini delle arterie. Sono ricchi di fibre, indispensabili per mantenere regolare l'intestino, per rallentare l'assorbimento di zuccheri e grassi e prolungare il senso di sazietà. Sono inoltre ricchi di sali minerali e oligoelementi - come magnesio, potassio, ferro, selenio, zinco, rame – e di vitamine A, E ed alcune del gruppo B.

I pinoli tra i semi oleosi sono i più ricchi di proteine e di grassi polinsaturi; veri ricostituenti naturali, abbondano di minerali e di vitamine (soprattutto B1, B2, E e PP) e favoriscono il buon funzionamento del sistema immunitario. In inverno sono utili nel prevenire e contrastare i malanni da raffreddamento anche grazie ai loro residui resinosi balsamici ad azione antibatterica, antinfiammatoria e antivirale.

Buon appetito e buon allenamento con pasta Sgambaro.

PER UNA VITA BUONA E BELLA, DAI CAMPI AL CUORE.

OTTIMA ANCHE CON PENNE RIGATE E FUSILLI