

LA PASTA DELL'AMICIZIA

FETTUCCINE DI FARRO DICOCCO RISOTTATE,
CON ORATA, VONGOLE E GAMBERONI.

INGREDIENTI PER DUE/TRE PERSONE



4/6 NIDI DI FETTUCCINE
DI FARRO DICOCCO SGAMBARO



1 ORATA MEDIA
SFILETTATA



1 RETE DI VONGOLE
VERACI



10 GAMBERONI



4 CUCCHIAI DI SALSA
DI POMODORI DATTERINI



3 CAROTE



3 GAMBI
DI SEDANO



5 SPICCHI
DI AGLIO



1 CIPOLLA
E MEZZA



VINO BIANCO
Q. B.



ALLORO



PREZZEMOLO



AROMI
A PIACERE



SALE E PEPE

PROCEDIMENTO

Pulire i gamberi e le vongole, controllare che i filetti di orata siano senza lisce e tagliarli a tocchi. Scottare separatamente l'orata e le code dei gamberi in un filo d'olio con uno spicchio di aglio in camicia. Togliere dal fuoco e tenere in caldo in coppette chiuse con la pellicola.

Mettere le vongole in una padella con un filo d'acqua, uno di olio e uno di vino bianco e aggiungere erbe aromatiche a piacere: alzare la fiamma e coprire con un coperchio, lasciando che il vapore faccia aprire le vongole. Una volta aperte, togliere dal fuoco, pescare le vongole e tenere la loro acqua da parte.

• PREPARARE LA BISQUE DI GAMBERONI

• In una padella preparare un soffritto con 2 spicchi di aglio in camicia, mezza cipolla, una carota e un gambo di sedano tagliati a tocchi, pepe, alloro, prezzemolo e altri profumi a piacere, adagiarvi le teste di gambero e soffriggere tutto a fiamma vivace; aggiungere quindi circa mezzo litro di acqua e due cucchiai di passata di datterini e lasciare restringere per mezz'oretta.

• PREPARARE IL FUMETTO DI PESCE

• Mettere in una padella dai bordi alti circa un litro di acqua, 1 cipolla, 2 carote, 2 gambi di sedano a tocchi, alloro, lisce e testa dell'orata, e far restringere per un'oretta.

• Una volta pronti, filtrare i brodi e l'acqua delle vongole e usarli per risottare la pasta: scaldare in una saltiera capiente uno spicchio di aglio in camicia in un giro d'olio e aggiungere l'acqua delle vongole, un mestolo di brodo e uno di bisque, portare a bollore e aggiungere i nidi di fettuccine.

• Coprire con un coperchio per far ammorbidire la pasta; con un mestolo aiutare i nidi di pasta ad aprirsi e continuare la cottura come si fa con il risotto, alternando mestoli dei due brodi.

• Dopo circa cinque minuti, quando la pasta è quasi pronta, aggiungere due cucchiai di salsa di datterini, l'orata, le code di gambero e le vongole. Assaggiare e aggiustare di sale e pepe e terminare la cottura finché le fettuccine avranno la consistenza desiderata.

I COMMENTI DEL DIETOLOGO

Questo piatto si fa apprezzare soprattutto perché offre un ottimo apporto di acidi grassi polinsaturi essenziali, la cui assunzione media nella popolazione è generalmente scarsa.

Il **farro dicocco** rispetto al frumento tenero e duro è più ricco di sali minerali e di beta-glucani. Questi sono i principali costituenti di quelle fibre idrosolubili che contribuiscono a rallentare l'assorbimento degli amidi della pasta e a tenere così un basso indice glicemico che lo rende particolarmente interessante per chi pratica attività sportive ed agonistiche.

Per il suo lento assorbimento è altrettanto apprezzato dai diabetici e da chi, conducendo una vita sedentaria, ha tendenza a ingrassare.

Il suo contenuto in glutine è mediamente basso se confrontato con qualità di frumento più "moderne" ed è meglio tollerato anche da chi soffre di "sensibilità al glutine", anche se comunque non è adatto ai celiaci.

Le carni dell'**orata** contengono: acidi grassi omega 3, preziosi alleati per la salute di cuore e arterie, calcio e fosforo, fondamentali per lo sviluppo e la salute delle ossa e dei denti, iodio, essenziale per la regolare funzionalità tiroidea, e ferro, fondamentale componente dell'emoglobina, tanto cara agli atleti perché trasporta l'ossigeno ai muscoli.

Le **vongole** costituiscono un'ottima ricarica di potassio, utile per la funzionalità degli organi che, in abbinata con il magnesio, ripristina l'efficienza muscolare. Assicurano vitamina A, contro i radicali liberi che gli sportivi producono in grandi quantità.

Sono però anche ricche di colesterolo, per cui vanno consumate saltuariamente. Stessa cosa vale per i **gamberi**, che offrono una buona razione di acidi grassi omega3, sono un'ottima fonte di selenio e contengono anche astaxantina, un carotenoide che i gamberi assumono nutrendosi di alghe.

*Buon appetito e buon allenamento
con pasta Sgambaro.*

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