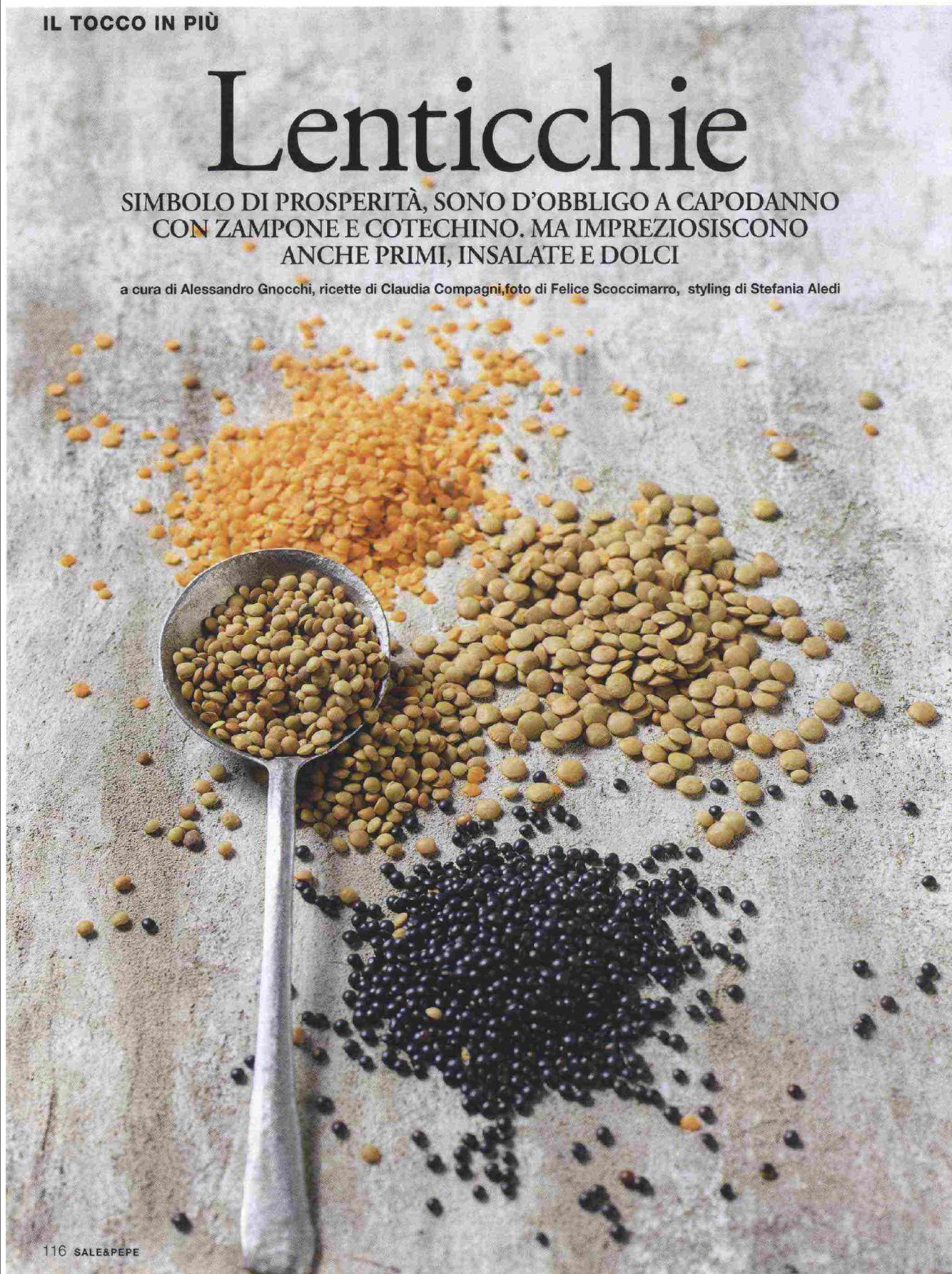


IL TOCCO IN PIÙ

Lenticchie

SIMBOLO DI PROSPERITÀ, SONO D'OBBLIGO A CAPODANNO
CON ZAMPONE E COTECHINO. MA IMPREZIOSISCONO
ANCHE PRIMI, INSALATE E DOLCI

a cura di Alessandro Gnocchi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi



116 SALE&PEPE

Ciotolina e piatto
Linea Sette,
decori Viridea,
Indirizzi a pagina 6

Sfogliette di cotechino
con lenticchie
di Castelluccio

pag. 118

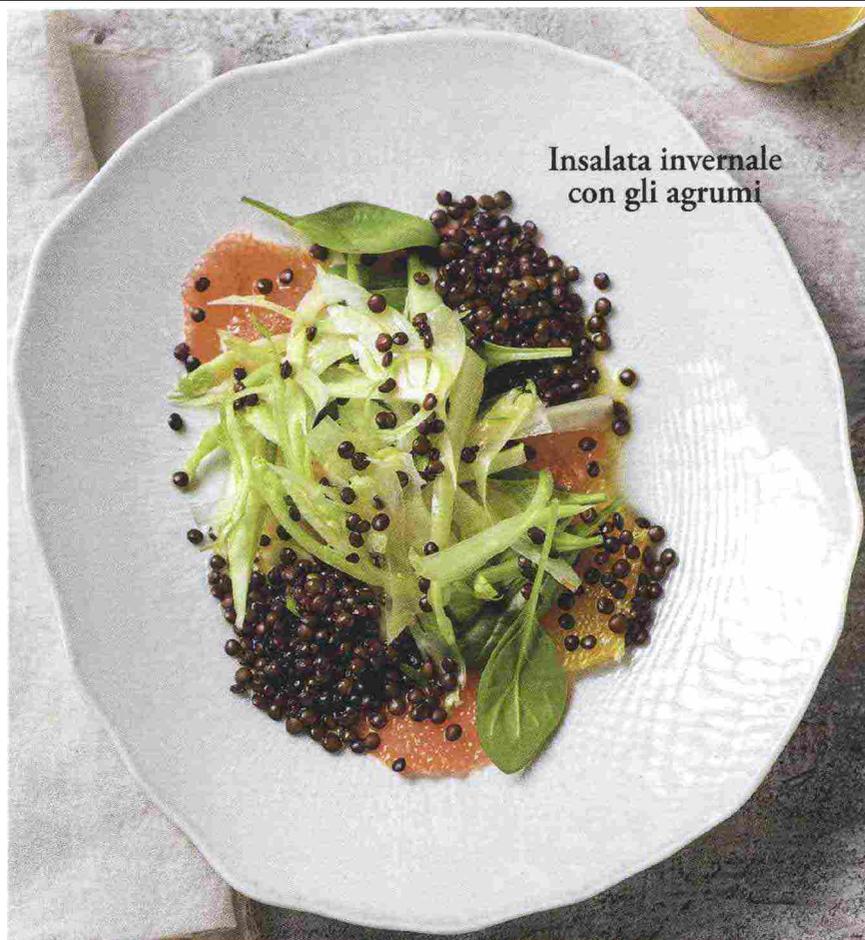


Vengono chiamate “carne dei poveri” e si mangiano come augurio di prosperità e ricchezza. È il paradosso delle lenticchie, che per l’alto contenuto di proteine e carboidrati vantano un alto valore nutritivo fornito a basso costo, mentre per la loro forma tondeggianti ricordano le monete racchiuse in un forziere. Insomma, un cucchiaino prima della mezzanotte del 31 dicembre, come vuole la tradizione, fa bene alla salute e per il resto non si sa mai. Coltivato nel 5.500 avanti Cristo nella valle della Mesopotamia, l’attuale Iraq, questo è il legume più antico

del mondo, diffuso poi ovunque adattandosi ai climi più disparati, senza temere né il caldo né il freddo.

Col tempo, sono state selezionate varietà diverse per dimensione, colore e gusto. Il diametro va da 2 mm fino a 1 cm scarso e la colorazione spazia dal classico verde scuro fino al giallo, al rosso e al nero. Da questo punto di vista l’Italia offre un campionario di delizie quasi infinito grazie al quale la lenticchia, da semplice contorno e da comparsa nei piatti di Capodanno accanto al cotechino, è diventata protagonista di primi e secondi importanti.

> segue a pag. 119



Insalata invernale con gli agrumi

SFOGLIETTE DI COTECHINO CON LENTICCHIE DI CASTELLUCCIO

PER 4 PERSONE

- 1 cotechino precotto da 500 g
- 2 rotoli di sfoglia da 230 g - 200 g di lenticchie di Castelluccio lessate - 1 cipolla rossa piccola
- 1 foglia di alloro - 80 g di ricotta
- 1 cucchiaino di rafano in pasta
- olio extravergine d'oliva - sale

● 1 Cuocete il cotechino secondo le istruzioni riportate sulla confezione, levatelo dalla busta, eliminate la pelle, lasciatelo raffreddare e tagliatelo in 8 fette. In una ciotola, mescolate la ricotta con il rafano e un pizzico di sale. Sbucciate e tritate finemente la cipolla, fatela stufare dolcemente con la foglia di alloro e 4 cucchiai d'olio, unite le lenticchie e 1 dl di acqua calda, salate e cuocetele coperte per 5-6 minuti. Poi eliminate l'alloro.

● 2 Stendete 1 disco di sfoglia, ricavate 8 dischi del diametro di 9 cm e trasferiteli su una teglia rivestita con carta da forno; bucherellate il centro con una forchetta e disponetevi sopra un cucchiaino del composto di ricotta e 1 fetta di cotechino.

● 3 Stendete la pasta sfoglia rimasta, ricavate altri 8 dischi di 9 cm di diametro e tagliateli all'interno con un coppapasta di 7 cm; disponete gli 8 anelli di pasta ottenuti sugli 8 dischi già preparati lasciando emergere il cotechino; decorate a piacere i dischetti rimasti e coprite le sfogliette. Cuocete in forno a 180° per circa 20 minuti. Sfnorate servitele subito con le lenticchie ben calde.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 35 minuti ● 410 cal/porzione

INSALATA INVERNALE CON GLI AGRUMI

PER 4 PERSONE

- 150 g di puntarelle - 100 g di spinacini da insalata
- 150 g di lenticchie Beluga lessate - 1 finocchio - 1 arancia
- 1 pompelmo rosa - 1/2 limone
- 1 cucchiaino di senape - olio extravergine d'oliva - sale

● 1 Mondate le puntarelle, staccate i germogli, riduceteli in striscioline

sottilissime e mettetele a mollo in acqua e ghiaccio per 20 minuti.

- 2 Mondate il finocchio e tagliatelo a spicchi sottilissimi; pelate al vivo l'arancia e il pompelmo e tagliate anche questi a lamelle sottili.
- 3 Disponete gli spinacini lavati e asciugati e gli agrumi nei piatti, sormontateli con le lenticchie, le puntarelle scolate e asciugate il finocchio. Condite con il succo di limone emulsionato con la senape, 4 cucchiaini d'olio, sale e servite

FACILISSIMA

- Preparazione 25 minuti + riposo
- Cottura nessuna ● 140 cal/porzione

RISOTTO CON CAVOLFIORE ARROSTO E LENTICCHIE ROSSE

PER 4 PERSONE

- 240 g di riso Carnaroli - 300 g di cavolfiore - 100 g di lenticchie rosse - 2 cm di zenzero
- 1 scalogno - 1 dl di vino bianco secco - 1,2 litri di brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva
- 20 g di burro - sale

● 1 Mondate il cavolfiore e riducetelo in cimette. In una casseruola, scaldate 4 cucchiai d'olio, unite il cavolfiore e cuocetelo su fiamma media per 5-6 minuti, fino a quando risulta dorato e ancora croccante.

● 2 Levate il cavolfiore dal fondo di cottura e tenetelo da parte; mettetelo nella casseruola lo scalogno tritato e stufatelo con un mestolino di brodo fino a quando quest'ultimo sarà evaporato. Unite il riso, tostetelo per 30 secondi, bagnate con il vino bianco e fatelo evaporare.

● 3 Unite lo zenzero sbucciato e grattugiato e portate il riso a 2/3 di cottura unendo il brodo, poco alla volta, e mescolando spesso. Nel frattempo mettetelo le lenticchie in una casseruola con 2,5 dl di acqua fredda, salate e cuocetele su fiamma bassa per 10-12 minuti; poi, tenetene da parte 2 cucchiai e frullate il resto con 2 cucchiai d'olio.

● 3 Unite al riso 2/3 del cavolfiore e portate a fine cottura. Mantecate il risotto con il burro, la purea di lenticchie e servitelo con le lenticchie e il cavolfiore tenuti da parte.

FACILE

- Preparazione 10 minuti
- Cottura 30 minuti ● 390 cal/porzione

Piatto L'Arte nel Pozzo,
tovagliolo Society
Limonta, decori Viridea.
A sinistra, piatto Jars,
bicchiere Ichendorf Milano
Indirizzi a pagina 6

Risotto con cavolfiore arrosto e lenticchie rosse



> segue da pag. 117

La lenticchia più celebre è quella di Castelluccio di Norcia, protetta da marchio Igp. Perfetta per il classico abbinamento con cotechino e zampone, come proponiamo nella nostra ricetta, dà grandi prove anche in piatti inconsueti.

In Umbria, nella zona di Castelluccio (ma anche a Colfiorito, altro luogo d'elezione per questo legume) la lenticchia viene lessata con uno spicchio d'aglio, una carota, una costa di sedano e poi scolata e servita con un giro d'olio extravergine d'oliva: una vera prelibatezza chiamata "lenticchia in bianco".

Per un piatto insolito, si condiscano i maccheroncini con pomodoro, lenticchie e germogli di lenticchia in parti uguali:

gusto e profumo stupiranno. Quelle rosse, che devono il loro colore al ricchezza di ferro, sono originarie dell'Egitto. Compatte e consistenti, si prestano tanto alle insalate quanto alle zuppe e sono perfette per chi ama un tocco etnico; da provare nella zuppa all'egiziana, che prevede una discreta presenza di cumino, naturale antagonista del loro sapore spiccato. Sono invece delicate e aromatiche le Beluga, chiamate così perché la forma sferica e il colore nero ricordano il caviale: ideale contorno di pesce e carni bianche. Nell'Italia centrale, le rosse e le gialle, si usano per i dolci: intere nella torta all'olio con le noci, in purea in quella al cioccolato. *A. G.*