

Piccoli, verdi e deliziosi

I teneri piselli sono il top di stagione e si prestano a mille creazioni. Dalla pasta al forno alla torta salata, fino alla panna cotta, donano un sapore delicato e inconfondibile a ogni portata. Provale tutte!

DI CRISTINA DELL'OCA



Lasagne con taleggio e salame

Ingredienti per 6 persone:

250 g di pasta fresca per lasagne
 · 400 g di piselli sgranati · 250 g
 di taleggio · 140 g di salame
 in una sola fetta · 3 dl di latte · 50 g
 di farina · 80 g di burro · 100 g
 di grana grattugiato · 1 mazzetto
 di basilico · sale · pepe.

1. Lessa i piselli in acqua in ebollizione leggermente salata fino a quando saranno teneri, poi falli raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio e sgocciolali bene. Frullane metà insieme con il latte e tieni gli altri da parte.

2. Fai sciogliere 50 g di burro in un pentolino a fiamma bassa con una macinata di pepe e fallo dorare, unisci la farina e mescola, sempre su fiamma bassa. Poi, aggiungi il frullato di latte e piselli, poco alla volta, continuando a mescolare per non formare grumi. Sala e fai addensare la besciamella per qualche minuto.

3. Imburra una pirofila e vela il fondo con poca besciamella ai piselli. Prosegui alternando strati di pasta scottata per pochi istanti in acqua salata, besciamella, i piselli tenuti da parte, il salame tagliato a dadini, pezzetti di taleggio, grana e foglioline di basilico. Distribuisci sulla superficie il burro rimasto a fiocchetti e cuoci le lasagne nel forno a 190° per 25 minuti. Sforna, fai riposare per qualche minuto e servi.

Facile

Preparazione 25 minuti

Cottura 40 minuti

Cal/porzione 780



Plumcake in verde con fonduta

Ingredienti per 8 persone:

4 uova · 1 tuorlo · 2,5 dl di latte · 1k g di piselli sgranati · 130 g di farina · 80 g di farina di piselli (o farina bianca o di grano saraceno) · mezzo cucchiaino di lievito per torte salate · 80 g di parmigiano grattugiato · 125 g di Asiago · 160 g di fontina · 110 ml di olio extravergine d'oliva · 1 mazzetto di timo · 1 mazzetto di erba cipollina · sale · pepe.

1. Lessa i piselli in acqua leggermente salata, poi scolali, raffreddali in acqua e ghiaccio e sgocciolali bene. Frullane due terzi con 1,1 dl di latte e tieni da parte gli altri. Sguscia le uova, sbattile leggermente e mescolale con l'olio, il parmigiano, l'Asiago tagliato a cubettini, poi la purea di piselli, quindi le farine setacciate con il lievito e amalgama bene.

2. Sala il composto, pepalo e unisci una manciata di timo ed erba cipollina tritati. Incorpora al composto anche i piselli tenuti da parte, quindi versalo in uno stampo da plumcake da 1,5 l rivestito con carta da forno. Inforna il plumcake a 175° per 45 minuti, poi fallo raffreddare.

3. Grattugia la fontina e scioglila in un pentolino con il latte rimasto a fiamma molto bassa. Poi, fuori dal fuoco incorpora il tuorlo e un po' di pepe. Servi il plumcake a fette, con la fonduta a parte.

Facile

Preparazione 40 minuti

Cottura 50 minuti

Cal/porzione 530

© Archivio SalutePepe (3)



Zuppa di primavera con baccelli e nocciole

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di piselli col baccello · 200 g di bietole · 1 spicchio di aglio · 1 mazzetto di maggiorana · 60 g di nocciole tostate · 2 scalogni · 2 cucchiari di farina · olio per friggere · olio extravergine d'oliva · sale · pepe.

1. Sgrana i piselli. Sciacqua i baccelli e lessali in acqua salata per 15 minuti, poi passali al passaverdura ed elimina la parte fibrosa. Rosola l'aglio in una casseruola con un filo d'olio ed eliminalo prima che inizi a prendere colore, poi aggiungi i piselli, la crema ricavata dai baccelli e metà delle bietole tritate grossolanamente. Copri a filo con acqua bollente, unisci un pizzico di sale e cuoci fino a quando i piselli saranno teneri.

2. Preleva due terzi della zuppa, frullala, uniscila nuovamente al resto, poi profuma con un pizzico di maggiorana tritata e lascia sul fuoco per 3 minuti.

3. Trita gli scalogni, raccogliili in una ciotola e infarinati, poi friggili in olio caldo fino a quando saranno dorati e scolali. Servi la zuppa completandola con le bietole rimaste, la granella croccante di scalogni, le nocciole spezzettate, pepe e un filo d'olio.

Facile

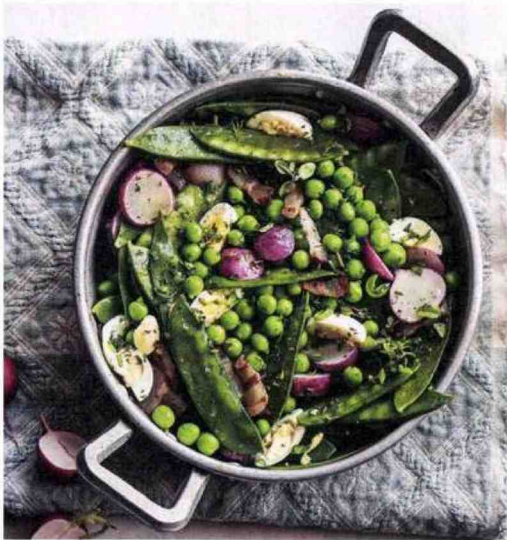
Preparazione 25 minuti

Cottura 35 minuti

Cal/porzione 400



INSIEME IN CUCINA



Padellata di verdure miste con uova di quaglia

Ingredienti per 4 persone:

200 g di piselli sgranati · 200 g di taccole · 8 ravanelli · 2 cipollotti · 8 uova di quaglia · 60 g di pancetta in 3 fette spesse · 1 mazzetto di finocchietto · 1 mazzetto di maggiorana · sale · pepe.

1. Sbollenta i piselli e le taccole in acqua salata per 5-6 minuti. Nel frattempo, metti le uova di quaglia in un pentolino, copri con acqua e cuocile per 3 minuti a partire dal bollore, poi raffreddale sotto il getto dell'acqua fredda e sgusciale.
2. Taglia la pancetta a strisciole e falla rosolare in una padella antiaderente senza aggiungere condimenti, asciugando con carta assorbente da cucina il grasso che rilascerà. Trasferisci piselli e taccole nella padella della pancetta, unisci i cipollotti sbucciati e tagliati a tocchetti e falli insaporire per qualche minuto a fiamma vivace.
3. Unisci le uova tagliate a spicchi, i ravanelli lavati e tagliati a metà, una manciata di finocchietto e maggiorana tritati e profuma con una macinata di pepe. Servi subito, ben caldo.

Facile

Preparazione 10 minuti

Cottura 15 minuti

Cal/porzione 330



Polpette in crosta di pistacchi

Ingredienti per 4 persone:

400 g di piselli sgranati · 50 g di pecorino grattugiato · 50 g di grana grattugiato · 120 g di pecorino giovane · 4 cucchiai di farina di piselli (o 2 cucchiai di fecola di patate) · 4 fette di pancarrè · 75 g di granella di pistacchi · 1 uovo · mezzo spicchio d'aglio · 1 mazzetto di timo · 1 mazzetto di maggiorana · olio per friggere · sale · pepe.

1. Lessa i piselli in acqua leggermente salata per 10 minuti, quindi sgocciolali su un telo pulito per asciugarli. Frullali in un mixer, raccogli la purea in una ciotola e incorpora l'uovo, il pecorino e il grana grattugiati, la farina di piselli, un trito di aglio, timo e maggiorana, sale e pepe.
2. Forma con il composto tante polpette della misura di una grossa noce. Farcisci ogni polpetta con un cubetto di pecorino giovane, richiudendole con cura. Trita nel mixer le fette di pane private della mollica, poi miscela le briciole alla granella di pistacchi e metti il composto in un piatto fondo.
3. Rotola le polpette nella panatura, poi premile delicatamente per farla aderire bene. Friggi le polpette in olio caldo, quindi sgocciolale con un mestolo forato e falle asciugare su carta per fritti. Servile subito accompagnandole a piacere con un'insalatina mista.

Facile

Preparazione 20 minuti

Cottura 20 minuti

Cal/porzione 730



© Archivio Sabatini (3)

Panna cotta marmorizzata

Ingredienti per 6 persone:

250 g di piselli sgranati · 4 dl di panna fresca · 2,5 dl di latte · 100 g di pecorino grattugiato · 1 mazzetto di erba cipollina · 10 g di gelatina in fogli · fiori commestibili a piacere · 1 mazzetto di finocchietto selvatico · 1 limone non trattato · sale · pepe.

1. Metti la panna e il pecorino in un pentolino e falli scaldare senza portare a bollore, poi toglila dal fuoco e falla raffreddare. Metti a bagno la gelatina in acqua a temperatura ambiente per farla ammorbidire. Nel frattempo, lessa i piselli in acqua leggermente salata, scolali, raffreddali e frullali con 1,5 dl di latte, un manciatino di erba cipollina sforbiciata, sale e pepe, quindi trasferisci il composto in una ciotola.

2. Filtra la panna e raccogli-la in una ciotola. Sgocciola la gelatina, strizzala, mettila in un pentolino con il latte rimasto e falla sciogliere a fiamma bassa, quindi versane metà nei piselli frullati e metà nella panna. Mescola separatamente i due composti fino a quando inizieranno ad addensarsi.

3. Versa le due miscele in ciotole individuali, alternandole, e crea l'effetto marmorizzato disegnando degli arabeschi con il manico di un cucchiaino. Fai rassodare la panna cotta in frigo per 2 ore, poi decora con i fiori, del finocchietto tagliuzzato, fettine di limone e servi.

Media difficoltà

Preparazione 50 minuti + riposo

Cottura 15 minuti

Cal/porzione 470

