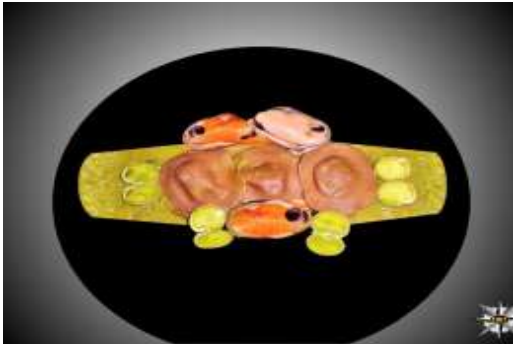




MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE003464 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 19 Feb 2021 alle ore 10:55

da GIORGIO ROSATO

Livello di difficoltà: Medio

Come ti senti gustando la tua ricetta? Appagato

Agnolotti alle fave di cacao con macco di fave e green mussel

Conosciute e diffuse fin da tempi antichissimi nelle coltivazioni delle maggiori civiltà precolombiane, le fave di cacao costituiscono i semi della famosa pianta dalla quale, oltre al cacao e al burro di cacao, deriva il cioccolato. Semi preziosissimi per i Maya, gli Aztechi, che li definivano il "cibo degli dei", erano utilizzati anche come merce di scambio tra le antiche civiltà sudamericane.

Originarie dell'Ecuador, le fave di cacao possono essere consumate sia crude che lavorate (in base ai prodotti che si vogliono ottenere) una volta sottoposte a tostatura e macinatura; l'elevato contenuto di vitamine e sali minerali suggeriscono un ottimale utilizzo allo stato puro, anche se al palato evidenziano un leggero retrogusto amarognolo, o in diverse preparazioni di cucina gourmet.

Le fave di cacao sono ideali anche come spuntino nelle pause di lavoro o come snack da sgranocchiare con l'aperitivo, come delle normali nuts, ma attenzione alle quantità soprattutto in caso di consumo frequente o giornaliero in quanto 100 grammi di prodotto forniscono all'organismo circa 150 calorie, assicurando quindi (come del resto il cioccolato) una considerevole riserva di energia. Il leggero contenuto di caffeina determina inoltre anche un lieve effetto eccitante, utile per stimolare la concentrazione e il benessere dell'intero organismo, mentre il ridotto apporto calorico rispetto al cioccolato ne fanno uno spuntino che si fa perdonare volentieri qualche strappo alla dieta.

Per la nostra ricetta abbiamo usato le fave di cacao in abbinamento alla pasta sfoglia realizzata per gli agnolotti, riempiti con una farcia a base di trito di vongole verdi (quelle giganti della Nuova Zelanda), noci Macadamia e macco di fave, la tipica crema siciliana inserita negli ultimi anni nella lista dei prodotti agroalimentari tipici (P.A.T.).

Tempo di preparazione: 90 minuti

Ingredienti per 4 persone

Per la sfoglia:

300 g Farina 00

150 g Semola rimacinata

50 g Polvere di fave di cacao

1 Uovo intero

4 Tuorli

Q.b. Sale

Per il ripieno:

200 g Fave fresche sgranate

15 g Olio evo

2 Cipollotti

200 g Cozze tritate

100 g Noci Macadamia tritate

1 Uovo intero

Q.b. Aglio

Q.b. Prezzemolo

1 Cucchiaino di colatura di alici

Per il macco di fave:

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web www.mysocialrecipe.com

oppure scrivere un messaggio all'indirizzo info@mysocialrecipe.com

400 g Fave fresche sgranate (ca 2 kg di fave intere)

Q.b. Finocchietto selvatico

15 g Olio evo

Q.b. Sale e pepe

Strumenti di cottura

1 spianatoia per impastare, 1 mattarello, 1 boule di vetro, 1 padella antiaderente, 1 coltello tranciante, 1 spatola in silicone, 1 spilucchino, 1 mixer, 1 pentola in acciaio, 1 mestolo in legno, 1 pinza da cucina.

Preparazione

Come in tutti i primi a base di pasta fresca ripiena, anche in questo caso si parte dalla preparazione della sfoglia avviando la classica procedura di realizzazione a base di farina, acqua, olio e uovo. Aggiungendo ovviamente la polvere di fave di cacao che, oltre alla colorazione ambrata della sfoglia, conferirà al composto l'inconfondibile aroma (non predominante) del cioccolato.

Le fave di cacao fresche vanno prima tostate leggermente in forno (ca 5/10 minuti a 200/220°) e, successivamente per altri 10 minuti a temperatura inferiore (160°); una valida alternativa può essere la cottura in padella, ma in questo caso occorre prestare molta attenzione e mescolare spesso con un mestolo di legno per evitare che brucino. Prima di tostare le fave di cacao è consigliabile aprirle per valutare la colorazione interna: nel caso fosse di colore viola, è meglio non utilizzarle perché vuol dire che sono state raccolte prima che giungessero a maturazione e il sapore non è dei migliori. Più lunga e laboriosa è invece la preparazione del macco di fave, a causa della particolare conformazione di questa pianta che ha molte componenti di scarto. Per ottenere infatti i 400 grammi di fave sgranate necessari per la ricetta occorrono circa 2 chilogrammi di fave intere. Dalle fave sgranate occorre togliere poi la piccola escrescenza che riveste la parte sommitale del seme, elemento fondamentale per capire anche la freschezza del prodotto: infatti una volta asportata questa parte, se la superficie ha un colore verde chiaro vuol dire che le fave sono fresche di giornata, altrimenti (quando si presenta di colore scuro, tendente al nero) vuol dire che i baccelli sono stati raccolti già da qualche giorno.

L'ultima operazione consiste nel togliere la pellicola esterna che ricopre le fave incidendo leggermente con uno spelucchino, dopo averle sbollentate un minuto in acqua bollente, la superficie e schiacciando la buccia in maniera da far fuoriuscire velocemente il seme.

A questo punto si mettono bollire le fave per circa dieci minuti facendole saltare, subito dopo, in padella antiaderente in olio evo assieme ai cipollotti, al finocchietto selvatico, all'aglio, al prezzemolo e alle cozze verdi tritate, aggiungendo a fine cottura la colatura di alici.

Una volta spento il fuoco frullare il tutto col mixer e aggiungere un filo d'olio e le noci Macadamia finemente tritate (con coltello tranciante, senza usare il mixer), per assicurare una nota croccante, e il ripieno è pronto.

Stesso procedimento, senza usare le cozze e le noci Macadamia, per il classico macco di fave da utilizzare come base del piatto.

Tirata la sfoglia ad uno spessore di circa 2 millimetri, sagomare gli agnolotti con un diametro di piccole dimensioni (4/5 cm) e farcire ogni elemento con una dose di ripieno (pari a un cucchiaino da caffè, piuttosto abbondante) formato dal macco di fave unito alle cozze e alle noci Macadamia.

Naturalmente le fave, presenti sul mercato a tarda primavera, non sono disponibili in questo momento, ma nel nostro caso (senza ricorrere alle fave secche, né a quelle surgelate acquistate nei supermercati) abbiamo utilizzato quelle fresche di stagione, sgranate e surgelate dopo la raccolta.

Per l'impiattamento disporre nel piatto uno strato sottile di macco di fave, dai bordi arrotondati e con lo spessore che sfuma verso le estremità, adagiando al centro gli agnolotti (3 a porzione), collocando quelli esterni in posizione leggermente sovrapposta rispetto a quello centrale.

Come decorazioni si possono aggiungere alcune fave lasciate intere, meglio se con la buccia per evidenziare visivamente i contorni, e delle cozze intere che sottolineano la loro presenza all'interno della farcia.

Vino consigliato

Castel del Monte Bianco DOC "Pezzapiana" 2018 - Torrevento. Classico vino pugliese dal colore giallo paglierino e dal profumo delicato e gradevole che richiama aromi di frutta esotica e fiori di campo.

Ideale come aperitivo, si presta benissimo per accompagnare piatti a base di fave e frutti di mare o tartare di pesce. La temperatura di servizio è compresa tra gli 8 e i 10°.