



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE001803

Registrata in data 11 Set 2017 alle ore 17:07

da **STEFANO CIOCCARI**

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della regione: Lazio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Appagato

La mensa di Enea

La Mensa di Enea, prende spunto dal termine "mensa" che in antichità indicava i dischi di pane o di farro o di orzo su cui venivano poggiati i cibi destinati ai commensali. Un omaggio quindi dedicato a Enea, creato dalla NIP dopo un tour alla scoperta dei luoghi del mito, che ha dato vita ad una ricerca sui cibi utilizzati all'epoca. E' nato così un impasto di grani antichi farcito con erbe officinali e formaggio, dal sapore buono, delicato e che ci riporta agli albori della storia che ha dato vita a Roma.

Farro integrale, miele, acqua, sale, olio extravergine di oliva. Per la farcitura formaggi freschi caprini ed ovini e rucola selvatica o ruta.

Tempo di preparazione: 3 minuti

Ingredienti per 1 persone

1800 g di farina di farro

1 lt di acqua

60 g sale

60 g olio Evo

80 g di miele .

Per la farcitura

150 g di ricotta di pecora

150 g di caprino

40 g di rucola o ruta.

Prodotti utilizzati

Per la farcitura formaggi freschi caprini ed ovini e rucola selvatica o ruta.

Preparazione

Si mescola prima la farina di farro con miele, poi si aggiunge acqua, sale ed olio; si formano poi panetti da 280 g circa e si lasciano riposare per 5/6 ore. Dopo aver allargato la pallina va cotta in forno a 320° per due minuti e mezzo circa (la base pizza non deve rimanere croccante ma un pochino morbida) viene farcita con il mix di ricotta di pecora, caprino e la rucola sminuzzata finemente.