MySocialRecipe
Questa ricetta è mia!

Ricetta N. RE000163
Registrata in data 06 Gen 2016 alle ore 22:43
da GIOVANNA VORIA

Le sfiziosità nei cuppetielli di Giovannella

Le sfiziosità nei cuppetielli di Giovannella nascono rispettando la stagionalità e il territorio cilentano, quello della Dieta Mediterranea.
Raccogliendo nei campi e nell' orto i prodotti del tempo, con poco si possono preparare degli sfiziosi capolavori.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 4 persone

Per la pastella:
200 g di semola rimacinata
1 uovo
poco sale
acqua
olio per friggere
4 foglie di ogni ingrediente in base alla stagione e 4 foglie di fico, 4 fiori di salvia o lavanda per fermare la foglia di fico o altro per formare il cuppetiello
4 spiedini di legno.

Primavera: fiori di giuda, vitalba, asparago, fiori di sambuco, germogli di rovo, fave fresche e sgusciate, piselli freschi e teneri con buccia, foglia di porro e foglia di cipolla fresca, scarola riccia.
Estate: salvia, basilico, sedano, rucola, portulaga, melanzana, peperoncino dolce, zucchina, fiore di zucca, petali di rose.
Autunno: zucca gialla, fico bianco del Cilento secco, castagne, cardone, borragine, cicoria, bietola selvatica, foglie rosse di barbabietola, rapesta, finocchietto selvatico.
Inverno: cima di cavolo, cima di rapa, cima di cavolfiore, verza, finocchio tagliato sottile, foglia di aglio tenero, ceci di Cicerale e ceci neri di Corbella lessati, bacche di mirto sciroppato, olive in salamoia.

Preparazione

Preparare la pastella, versando in una ciotola, l'uovo, il sale, la semola e acqua quanta se ne assorbe.
Montare bene finché l' impasto risulta denso e cremoso.
Pulire, lavare e asciugare le verdure in base alla stagione scelta.
Versarle nella pastella preparata e friggerle in olio caldo facendole dorare da ambo i lati.
Asciugare l'olio in eccesso, inserire le foglie pastellate nella foglia di fico, mentre le piccole frittelle vanno infilate negli spiedini di legno inserendoli poi nel cuppetiello già preparato.
Servire accompagnando le frittelle con melassa di fico secco o fico secco sciroppato al vino.

Vino consigliato

Bollicine

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web www.mysocialrecipe.com
oppure scrivere un messaggio all'indirizzo info@mysocialrecipe.com