



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002820 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 25 Mar 2019 alle ore 15:35

da ENRICA COZZI

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Primavera

Come ti senti gustando la tua ricetta? Appagato

Orzo pilaf al pomodoro con robiola alle erbe, polvere di pomodoro e rapanelli

In questa ricetta ho cercato di rispettare l'utilizzo delle materie prime reperite nel territorio circostante e l'equilibrio dei nutrienti della dieta mediterranea. Le erbe aromatiche sono coltivate nel parco di Montevicchia in Brianza, la robiola del Ticino della cascina Cantarana, il latte della centrale del latte di Magenta, l'olio di oliva del lago di Garda. Questa ricetta appetitosa prevede l'associazione di tutti gli alimenti giornalieri previsti nella piramide alimentare. L'orzo (ricco di minerali), le verdure, l'olio di oliva, i derivati del latte, le erbe aromatiche e i semi. La cottura pilaf ha permesso di far assorbire delicatamente il gusto del pomodoro per poi intensificarlo cospargendolo con la polvere della passata. I valori nutrizionali sono: carboidrati 38 g, grassi 11 g e proteine 11 g per un totale di 295 Kcal.

Tempo di preparazione: 35 minuti

Ingredienti per 1 persona

Orzo pilaf:

370 g acqua

60 g orzo

60 g passata di pomodoro

sale q.b.

un pizzico di zucchero

3 g olio di oliva

Salsa alle erbe:

35 g robiola del Ticino

n. 1 foglia di salvia

n. 2 rametti di timo

½ rametto di rosmarino

3 g di olio di oliva

15 g di latte

un pizzico di sale

Polvere di pomodoro:

40 g di passata di pomodoro

n. 2 rapanelli e semi di girasole essiccati

Prodotti utilizzati

Passata di pomodoro La Fiammante

Strumenti di cottura

Pentola e essiccatore

Preparazione

Portare ad ebollizione l'acqua con la passata, il sale, lo zucchero e l'olio di oliva, quindi versare l'orzo precedentemente sciacquato, coprire con un coperchio e cuocere a fuoco basso per 30 minuti fino al completo assorbimento dei liquidi. Scaldare la robiola con il latte, aggiungere l'olio di oliva, le erbe tritate finemente e il sale. Spalmare la passata di

pomodoro su di un foglio di carta forno e riporlo in un essiccatore per 5 ore alla temperatura di 65°. Quando la passata si è solidificata staccarla dal foglio e frullarla finemente a polvere. Bollire i rapanelli per 6/7 minuti quindi affettarli e passarli in pentola con un goccio di olio al peperoncino.

Comporre il piatto: mettere in centro un coppapasta e distribuire l'orzo intorno, cospargere con la polvere di pomodoro, con i semi di girasole e i rapanelli, mettere la salsa di robiola alle erbe al centro.

Vino consigliato

centrifugato al sedano e mela verde