



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000166

Registrata in data 06 Gen 2016 alle ore 15:32

da CESARE GRIDELLI

Ravioli con mousse di ricotta, cavolo e alici di Cetara alla verza rossa e cipolla ramata di Montoro di Cesare Gridelli

E' un piatto tratto dal mio libro "In cucina contro il cancro". In primis è un piatto privo di grassi animali e poi è ricco di antiossidanti e sostanze ad attività antitumorale. Il cavolo e la verza rossa contengono i glucosinolati, la cipolla i flavonoidi e in particolare la quercetina che ha dimostrato in laboratorio spiccata attività antitumorale. L'effetto antitumorale e i relativi benefici non sono stati ancora studiati e dimostrati nell'uomo quindi al momento vanno considerati solo delle potenzialità.

Tempo di preparazione: 90 minuti

Ingredienti per 4 persone

Semola rimacinata (400 gr)
Ricotta di vaccino morbida di "fuscella" (300 gr)
Cavolo (100 gr)
Una verza rossa di medie dimensioni
Una cipolla ramata di Montoro di piccole dimensioni
Alici sottolio di Cetara (3 filetti)
Acqua (200 ml)
Olio extravergine di oliva (q.b.)
Sale (q.b.)
Vino bianco (q.b.)
Latte scremato (q.b.)

Preparazione

Preparate l'impasto per i ravioli mettendo la farina a fontana con al centro un pizzico di sale. Aggiungete pian piano l'acqua tiepida ed impastate fino ad ottenere un impasto compatto. Avvolgetelo in uno strofinaccio e fatelo riposare per circa 30 minuti. Preparate il ripieno dei ravioli passando al mixer 250 gr di ricotta, i filetti di alici e il cavolo in precedenza cotto per 15 minuti a vapore, aiutandovi con un paio di cucchiari di latte. Mettete il ripieno in una ciotola e fatelo riposare in frigorifero fino al suo utilizzo. In una padella con olio fate appassire la cipolla tagliata a fettine sottili. Aggiungeteci poi tre quarti della verza rossa tagliata a strisce sottili. Sfumate con il vino bianco di buona qualità (lo stesso che utilizzerete durante il pasto), salate e fate cuocere per circa 20 minuti. In un pentolino fate cuocere in acqua bollente salata la restante verza per circa 15 minuti e poi passatela al mixer con la restante ricotta aiutandovi con un paio di cucchiari del liquido blu-violetto ottenuto con la cottura. Otterrete in questo modo la crema di colore glicine per la guarnizione del piatto. Adesso stendete l'impasto e con un coppapasta ricavate dei dischi, metteteci al centro un cucchiaino di ripieno e ripiegate su se stesso il disco formando il classico raviolo a mezzaluna pressando bene i bordi per chiuderlo. Fate cuocere i ravioli in abbondante acqua salata e poi saltateli delicatamente nella padella con la verza e la cipolla. Impiattate decorando con la crema i bordi del piatto.

Vino consigliato

Fiano di Avellino- Ventidue- Villa Raiano