



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002449 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 30 Lug 2018 alle ore 14:33

da GIORGIO ROSATO

Livello di difficoltà: Medio

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

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Ruote di carro al pesto di okra con vongole del Pacifico e cappelunghe

Le ruote di carro, inserite nel gruppo delle paste corte particolari, rappresentano senz'altro una dei primi più apprezzati dai bambini grazie alla loro spiritosa forma rotonda a raggi, abbinata alla superficie esterna rigata che ricorda proprio quella di un carro. Ideali per essere gustate sia nella pastasciutte che nei minestrone, le ruote di carro si prestano benissimo anche nelle preparazioni un po' più elaborate dove, grazie alla elevata capacità di catturare salse e condimenti all'interno dei "raggi", entrano in simbiosi perfetta con qualsiasi tipo di intingoli.

In questa ricetta proponiamo le ruote di carro al pesto di okra, il famoso ortaggio tropicale di origine africana (bamiya) diffusissimo in Asia e in Sudamerica (quiabo), ma ampiamente presente in numerose ricette mediorientali (soprattutto nella cucina libanese) e indiane, mentre in Europa è utilizzata in svariate specialità rumene (bame), bosniache (bamiye) e albanesi (bamje). In Italia è nota con il nome di gombo e, grazie alla facilità di coltivazione, la troviamo in diverse regioni, prima fra tutte la Sicilia dove si è acclimatata alla perfezione.

La parte commestibile della pianta di okra è rappresentata dal caratteristico baccello verde, la cui forma è assai simile a quella di un peperoncino, che può essere consumato sia crudo nelle insalate, sia cucinato come verdura (saltata in padella, frita o al vapore), o inserito in diversi piatti etnici (kous-kous e cucina cajun) o in un mix di verdure cotte al wok. L'okra è inoltre ricchissima di proprietà nutritive e contiene diverse vitamine (A, C, B6, ecc), acido folico e sali minerali (soprattutto calcio, zinco e potassio).

Tornando alla nostra ricetta con le ruote di carro abbiamo inserito, oltre al pesto di okra, le vongole del Pacifico e le cappelunghe, i gustosi molluschi bivalvi (conosciuti anche come cannolicchi) dalla forma rettangolare allungata che, a causa del loro elevato potere filtrante, devono essere accuratamente spurgati (per eliminare completamente la sabbia contenuta al loro interno) prima della cottura.

Tempo di preparazione: 75 minuti

Ingredienti per 2 persone

160 g di ruote di carro
200 gr okra
700 g di vongole del Pacifico
700 g di cappelunghe
n. 3 filetti di acciughe
n. 1 cucchiaio di salsa di ostriche
n. 8 mandorle spellate
n. 2 spicchi d'aglio
½ bicchiere di vino bianco
13 g di paprika
13 g di curcuma
13 g di semi di papavero
n. 5 capperi sotto sale
n. 2 cucchiaini di olio evo
prezzemolo
sale
pepe

Prodotti utilizzati

Ruote di carro Barilla, vongole "Meretrix lyrata" pescate nell'Oceano Pacifico del Nord - Ovest prodotte da Thai Binh Shellfish Company Limited (importato in Italia da Conserviera Adriatica SpA), cappelunghe atlantiche (prodotte dall'olandese Urk-Export B.V. e importate in Italia da Metro Cash and Carry), filetti di acciughe Angelo Parodi, okra e salsa di ostriche (Panda Brand Oyster Sauce) dell'Asia Market di Vuong Dinh Xuong (Torino), semi di papavero bio di CiboCrudo, curcuma macinata di Drogheria&Alimentari, paprika piccante Wiberg, mandorle sgusciate Mister Sibamba (EuroSpin), olio extravergine di oliva Farchioni (Il Casolare, grezzo naturale).

Strumenti di cottura

Fornelli a gas, 2 padelle antiaderenti con coperchio in vetro, 2 tegamini antiaderenti, 1 pentola acciaio inox, 1 boule di vetro, frullatore ad immersione, mestolo di legno, pinze da cucina, coltello tranciante.

Preparazione

La prima operazione da effettuare nella preparazione di questa ricetta è la cottura delle vongole e delle cappelunghe. Per le vongole è sufficiente versare i molluschi in una padella con un filo d'olio, 1 spicchio d'aglio, una spruzzata di prezzemolo e 1 peperoncino, lasciando cuocere (con coperchio) per circa 4 minuti, sfumando con del vino bianco verso fine cottura. Più complessa è la preparazione delle cappelunghe che, com'è già ricordato, richiede qualche passaggio in più prima della cottura. La prima cosa da fare è quella di versare le cappelunghe in acqua abbondantemente salata per diverse ore o, meglio ancora, per tutta notte; prima di passarle in padella vanno risciacquate a lungo (almeno dieci minuti). Successivamente si passa alla preparazione del pesto di okra, mettendo nel frullatore ad immersione l'ortaggio tropicale (ben lavato e tagliato a fettine) assieme all'olio, ai filetti di acciuga, ai capperi (dopo averli accuratamente lavati ed eliminato ogni traccia di sale), alle mandorle e alla salsa di ostriche, oltre a un pizzico di sale e pepe.

A questo punto si può procedere alla cottura della pasta, preparando anche due tegamini antiaderenti nel quale avremo adagiato un goccio d'olio e un cucchiaino di acqua: in uno versiamo la curcuma e nell'altro la paprika, mantecando su entrambi i lati per pochi secondi la pasta al dente.

Prima di condire la pasta scolata con il pesto okra, teniamo da parte alcune ruote di carro che andranno spolverate con semi di papavero. Aggiungiamo le ruote di carro colorate con curcuma, paprika e semi di papavero nel piatto per creare un contrasto cromatico di grande effetto, ulteriormente esaltato dal dressage in un piatto nero opaco e dall'inserimento di 2/3 fettine di okra, un paio di mandorle e alcune vongole e cappelunghe lasciate nelle valve.

Vino consigliato

Sicilia DOC Anthilia 2017 - Donnafugata. Prodotto nei vigneti incuneati nel cuore della Sicilia sud-occidentale, questo vino presenta un colore giallo paglierino ed è caratterizzato da aromi di pesca, pera e pompelmo. Ottimo per accompagnare piatti a base di crostacei e molluschi, va servito molto fresco (8-10° C).