



Parco Agricolo Ecologico
Madonna dei Campi

Bergamo e Stezzano

LE RICETTE DEL PLIS

ANNO SCOLASTICO 2014-2015



STEZZANO

MINISTRONE ESTIVO

INGREDIENTI:

3 **pomodori ramati grandi**
2 **zucchine** (circa 300 gr)
2 **carote** (circa 250 gr)
450 g di **fagiolini**
3 **patate** (circa 430 gr)
250 g di **lattuga**
480 gr di **fagioli** borlotti già lessati
130 g di **spinaci**
1 **porro**
sale q.b.
un cucchiaio di **prezzemolo** tritato

PER IL BRODO VEGETALE:

1 litro di **acqua**
1 **carota**
1 **cipolla**
sale q.b.

PER IL SOFFRITTO:

olio di oliva extravergine q.b.
1 **cipollotto fresco** (circa 35 gr)



PREPARAZIONE:

Per preparare il minestrone iniziate con i pomodori: incidete la parte inferiore a mo' di croce, sbollentateli per qualche minuto, scolateli, togliete loro la pelle, eliminate i semi e infine tagliateli a dadini. Lavate i fagiolini, eliminate le due estremità e tagliateli a tocchetti.

Pelate le carote, con l'aiuto di un pelapatate, e tagliatele a dadini, tagliate a rondelle il porro, pelate le patate e tagliatele a dadini.

Lavate le zucchine, eliminate le due estremità e tagliate anch'esse a dadini. Lavate la lattuga, sfogliatela e tagliate le foglie a strisce.

Lavate bene gli spinaci e, se hanno le foglie molto grandi, tagliatele a pezzi. Tritate finemente il cipollotto. Ora che tutte le verdure sono tagliate, preparate il brodo vegetale, che servirà per cuocere il minestrone. In una pentola versate un litro d'acqua, aggiungete una cipolla divisa a metà e una carota, tagliata in pezzi, portate a bollire, salate e lasciate sobbollire per almeno 10 minuti.

In un altro tegame capiente fate imbiondire, nell'olio caldo, il cipollotto tritato e iniziate ad aggiungere le verdure: il porro e le patate, le carote e le zucchine e i fagiolini. Non appena le verdure risultano troppo secche, aggiungete il brodo durante la cottura e lasciate cuocere per 15 minuti. Trascorso questo tempo aggiungete i fagioli borlotti e gli spinaci, la lattuga tagliata a strisce e i pomodori a cubetti. Bagnate ancora con il brodo e fate cuocere per altri 15 minuti, fino a che le verdure non saranno diventate tenere. Aggiustate di sale e alla fine unite il prezzemolo tritato. Fate raffreddare e servite il minestrone a temperatura ambiente.

RISO ALLE ORTICHE

INGREDIENTI : (per 2 persone)

180 gr di riso per risotti

10 gr di ortiche essiccate

oppure

1 bel mazzo di cime di ortiche fresche

1 scalogno o 1 pezzetto di porro (circa 30 gr)

1 litro di brodo di verdure

1 cucchiaino di rosmarino tritato

1 cucchiaino di origano tritato

olio extravergine d'oliva

sale e pepe



PREPARAZIONE:

Dovrete innanzitutto avere a disposizione 1 litro di brodo di verdure preferibilmente fatto da voi secondo le vostre abitudini e portarlo ad ebollizione.

Nel frattempo scaldate in pentola o in padella due cucchiai di olio extravergine. Tritate uno scalogno oppure un pezzetto di porro e lasciate rosolare brevemente in padella.

Quindi versate il riso e tostatelo leggermente come nella normale preparazione del risotto. Se volete, potete unire alla preparazione del risotto anche un pochino di vino bianco, ricordando di sfumarlo a fiamma alta. Abbassate la fiamma e mescolate con un cucchiaio di legno. Versate due mestoli di brodo di verdure e continuate a mescolare.

Aggiungete a poco a poco il brodo durante la cottura del risotto e unite anche le ortiche, il rosmarino e l'origano tritati. Anche nel caso delle erbe aromatiche potrete decidere di sceglierle fresche oppure essiccate, a seconda di ciò che avete a disposizione.

Portate il risotto a cottura (circa 20 minuti) continuando a mescolare di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Regolate di sale e di pepe. Condite con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva (o con altri condimenti piacere, secondo le vostre abitudini) e lasciate riposare il risotto con il coperchio per un paio di minuti prima di servire.

FRITTATA CON FIORI DI TARASSACO

INGREDIENTI:

una ventina di **fiori di tarassaco**
un cucchiaio di **olio d'oliva**
un cucchiaino di **prezzemolo tritato**
uno spicchio d'**aglio**
sei **uova**
due pizzichi di **sale**
un po' di **pepe**
del latte
del Parmigiano Reggiano o del Grana Padano grattugiato
un po' di **pan grattato**.



PREPARAZIONE:

Pulite bene i fiori di tarassaco, asciugateli con cura e delicatezza e fateli bollire per cinque minuti in una pentola piena d'acqua. Trascorso il tempo necessario, scolateli e cuoceteli per una decina di minuti in una padella con un po' d'olio di oliva e un po' di aglio che avrete tritato. Il tutto dovrà cuocere a fuoco basso. Cominciate a preparare la frittata: sbattete le uova, aggiungete il latte, il formaggio grattugiato, il sale, il pepe e il pan grattato. Aggiungete al preparato i fiori di tarassaco e cuocete tutto in una padella antiaderente. Quando è cotta da un lato, giratela dall'altro verso.

Servite calda, in accompagnamento ad una bella insalata fresca oppure a delle melanzane che avrete prima grigliato e poi condito con un po' di olio o impreziosito con delle mozzarelle o un po' di scamorza affumicata.

BRUSCHETTE ALL'AGLIO ORSINO

INGREDIENTI:

alcune fette di **Pane Casereccio**
un **fiore di Aglio Orsino**
olio d'oliva
origano



PREPARAZIONE:

Tostate alcune fette di pane casereccio e sfregatele con la parte bassa del gambo del fiore dell'aglio orsino. Condite con olio d'oliva e cospargete un po' di origano.

MACEDONIA DI FRUTTA CON FOGLIE DI MENTA

INGREDIENTI: (per 4 coppette)

- 1 tazza di uva bianca
- 1 tazza di uva nera
- 3 prugne tagliate a spicchi
- 2 pesche sbucciate e tagliate a spicchi
- 2 pesche noci, tagliate a spicchi
- 1 limone biologico grande
- 1 tazza di acqua
- 4 cucchiaini di zucchero
- 6 rametti di menta
- 2 cucchiaini di menta tritata



PREPARAZIONE:

Lavate l'uva, tagliatela a metà e mettetela in una ciotola insieme al resto della frutta tagliata a spicchi. Coprite e mettete in frigo a raffreddare.

Con un coltellino, ricavate dalla scorza di limone 6 strisce di circa 3 cm di lunghezza e 1 cm di larghezza, stando attenti a tagliare solo la parte gialla e non quella bianca.

Mettete le scorzette in un tegamino con l'acqua, lo zucchero e sei rametti di menta. Portate a bollire e lasciate cuocere per qualche minuto mescolando, finché l'acqua non si sarà ridotta della metà. Una volta spento il fuoco, eliminate le scorze di limone e la menta e lasciate freddare.

Grattugiate la scorza rimasta del limone e aggiungetela allo sciroppo freddo insieme a un cucchiaino di succo di limone e due cucchiaini di foglie di menta, che avrete tritato finemente con un coltello. Versate lo sciroppo sulla macedonia e mescolate.

GELATO AI FIORI DI SAMBUCO

INGREDIENTI: (per 4 persone)

6 fiori **di sambuco**
il succo **di un lime**
50 ml di succo **di mela**
2 cucchiaini **di miele**
300 g **di yogurt**
150 ml **di panna liquida**
1 cucchiaio **di zucchero a velo**



PREPARAZIONE:

Lavate i fiori di sambuco ed eliminate le parti verdi. Metteteli in una ciotola con il succo di mela, il succo di lime, il miele, copriteli e fate riposare per 12 ore.

Montate la panna, mescolatela delicatamente assieme allo yogurt, allo zucchero a velo e al succo di sambuco preparato precedentemente.

Versate la crema in un recipiente di metallo che possa andare nel congelatore e lasciatela per 4 ore. Mescolate di tanto in tanto per rompere i cristalli di ghiaccio, dopodiché il gelato è pronto.

Se lasciate il gelato più di 4 ore nel freezer diventa durissimo e perde la sua cremosità: ricordate sempre che è un gelato "fatto" in casa.

CONFETTURA AI FIORI DI TARASSACO

INGREDIENTI:

fiori di tarassaco
zucchero
2 arance
2 limoni
anice stellato



PREPARAZIONE:

Dopo aver raccolto i fiori di tarassaco, lavateli e con le forbici eliminate la parte verde del calice.

Lavate i petali in acqua e trasferiteli in una pentola a pressione.

Coprite i fiori con dell'acqua, chiudete il coperchio e cucinate per circa 30 minuti.

A cottura ultimata passate i petali in un passaverdure elettrico o manuale.

Pesate il liquido ottenuto, per ogni chilogrammo dovrete aggiungere 700 gr di zucchero e due frutti di anice stellato.

Grattugiate la buccia di due arance e di due limoni ed unitele al composto che intanto avrete rimesso nella pentola a pressione insieme all'anice stellato e allo zucchero. Infine aggiungete il succo degli agrumi.

Dovete cuocere a lungo fin quando il composto non raggiunge la tipica consistenza delle confetture. Solo a questo punto togliere l'anice stellato e mettete la marmellata ottenuta in vasetti precedentemente sterilizzati.