

La nostra amica, questo mese ci propone un pranzo molto particolare.

I cibi auspicano l'arrivo della primavera. Grazie ad una sapiente selezione dell'erbe da abbinare, offrono un mix di sapori e profumi inusuali ma la loro preparazione, è assai semplice da realizzare....

PRIMO PIATTO

MINISTRONE DEL BOSCAIOLO

Ingredienti: 1 litro di acqua - 2 dadi per brodo di carne - 2 funghetti (anche poco pregiati) - 3 hg. di erbe raccolte durante una passeggiata quali piantaggine, borsa del pastore, cime di luppolo, germogli di rovo, tarassaco, ecc. 1 cipolla - 1 carota - 1 patata - 1 gambo di sedano

Portare a bollore l'acqua. Aggiungere i dadi e tutte le erbe e le verdure tritate grossolanamente in precedenza. Cuocere per circa 40-50 minuti. Si mangia così com'è oppure con la pastine di formato non troppo piccolo.

SECONDO PIATTO

CAPRETTO ALLA MENTA

Ingredienti: 1 kg. di capretto - 2 spicchi d'aglio - una manciata di foglie di menta - una patata - mezza cipolla - olio - sale - vino bianco.

Lavare e tagliare in 4 pezzi la patata con la buccia, tritare le erbe e mettere tutto in una teglia.

Adagiarvi il pezzo di capretto, salare, pepare e irrorare con un filo di olio. Scuotere la teglia perché l'olio unga anche il fondo e infornare a 200°C. Fare cuocere per circa un'ora e mezza. Ogni tanto rigirare e bagnare con il vino perché niente si bruci.

CONTORNO

INSALATA DI PATATE E MALVA

Ingredienti: 4 patate - 200 g. di foglie e fiori di malva - sale - pepe - olio - aceto.

Mettere a cuocere le patate (di uguale grandezza) con la buccia. Quando sono cotte, sbucciarle ancora tiepide e condirle con le foglie di malva tritate, i fiori di malva interi, pepe, sale, olio e qualche goccia di aceto (se piace).

RICETTE A CURA DI **EVA BARBIERATO**

