

La nostra amica, questa settimana 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....

ANTIPASTO

TONNO E BOCCIOLI DI CARDO MARIANO

Ingredienti: 100 g. di boccioli di cardo mariano - 100 g. di tonno sott'olio - succo di limone - pepe nero da macinare al momento.

Sbollentare i boccioli di cardo mariano (detto anche carciofino selvatico per il gusto simile al carciofo ma più intenso) in acqua salata e con poco aceto.

Scolarli, metterli in un'insalatiera e unire la stessa quantità di tonno sott'olio spezzettato.

Se l'olio di conservazione del tonno è extra vergine di oliva si può usarlo come condimento.

Mescolare, assaggiare ed eventualmente correggere con l'aggiunta di succo di limone.

Portare in tavola servendo a parte il macinino del pepe nero.

PRIMO PIATTO

GNOCCHI DI PRIMAVERA

Ingredienti: 500 g di gnocchi di patate - 300 g di crespigno dai prati - olio - aglio - peperoncino.

Lavare e mondare il crespigno scartando i gambi più duri. In una larga padella fare un soffritto con l'olio, il peperoncino e l'aglio tritato, unire il crespigno e farlo cuocere per pochi minuti aggiungendo un po' d'acqua per non farlo asciugare troppo.

Cuocere gli gnocchi, scolarli e versarli nella padella del crespigno. Saltarli appena e servire con formaggio grattugiato.

SECONDO PIATTO

FRITTATA DELLA LIBELLULA

(LA MERENDA PREFERITA DAI BAMBINI DELLA SCUOLA DI PITTURA "LA LIBELLULA")

Ingredienti: 4 uova - 200 g di crespigno dei campi - sale - olio.

Sbollentare in acqua salata il crespigno, scolarlo e tritarlo. In una ciotola rompere le uova, unire le erbe e il sale. Ungere il fondo di una teglia con un filo di olio, versarvi il composto livellando la superficie. Irrorare con poco olio e mettere in forno già caldo a 200°C. Cuocere per 10-15 minuti.

