

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....

PRIMO PIATTO

VELLUTATA DEL BEBE'

Ingredienti: 1/2 litro di acqua - un dado per brodo di carne - 2 hg. di foglie di malva fresca - 2 cucchiaini di farina d'avena (va bene anche la farina di grano)

Portare ad ebollizione l'acqua, aggiungere il dado e la malva e fare cuocere un paio di minuti, quindi spegnere il fuoco e, con il frullatore ad immersione, rendere la minestra vellutata e fluida. Solo se risultasse troppo liquida aggiungere la farina, nel caso fare cuocere per qualche minuto sempre rimestando.

Servire con fettine di pane tostato.

SECONDO PIATTO

COSTOLETTE DI AGNELLO ALL'ERBA CIPOLLINA

Ingredienti: 4 costolette d'agnello - 50 gr. Di erba cipollina - 1 spicchio di aglio - olio - sale - pepe - succo di limone

In una padella con un po' di olio fare soffriggere l'erba cipollina tagliuzzata e lo spicchio di aglio a fettine. Adagiarvi le costolette, salare, pepare e fare cuocere da ambo le parti bagnando ogni tanto con acqua. A cottura ultimata unire il succo di mezzo limone.

Servire la costoletta con un cucchiaino di sughetto.

CONTORNO

CREMA D'ORTICHE

Ingredienti: 400 gr. Di ortiche - 1 spicchio d'aglio - olio - sale - pepe - 1 cucchiaino di formaggio grana grattugiato

Scottare appena le ortiche in acqua bollente salata, scolarle e frullarle insieme allo spicchio d'aglio tagliato a fettine ed a tutti gli altri ingredienti. Servire con carni o formaggi.

(La crema, se avanza, è ottima per condire la pasta il giorno seguente)



RICETTE A CURA DI **EVA BARBIERATO**