

## *Crema di pinoli ai gamberoni*

Ingredienti: 100 g di pinoli sgucciati, 2 tazze di brodo vegetale, 6 gamberoni crudi freschi o scongelati, mezzo spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un rametto di rosmarino fresco, erba cipollina fresca, sale e peperoncino (fresco oppure in polvere).

Cuocete brevemente a vapore i gamberoni e sgucciateli lasciando la coda. Frullate i pinoli insieme al brodo, all'aglio, alle foglie di rosmarino e ad un cucchiaino di olio, aggiungendo il brodo poco per volta fino a ottenere una consistenza vellutata semifluida.

Trasferite il frullato in una pentola e fate scaldare mescolando senza raggiungere l'ebollizione, quindi spegnete e regolate di sale; aggiungete anche il peperoncino (se è fresco eliminate i semi e tritatelo fine) dosandolo secondo i vostri gusti. Versate nei piatti, adagiate gli scampi sulla crema, irrorate con l'olio rimasto e guarnite con abbondante erba cipollina tritata.

*Molto elegante e originale, questa ricetta è un "superconcentrato" di ingredienti afrodisiaci. Si salvi chi può!*

## *Sfoglia croccante con patate al cioccolato*

Ingredienti: 100 g di farina semintegrale di grano tenero, 3 cucchiaini di oliva extra vergine di oliva, una patata media, 25 g di cioccolato fondente nero (al 70% minimo di cacao), 4 cucchiaini di latte intero fresco, 2 cucchiaini di panna liquida fresca, un piccolo cipollotto, una presa di cannella, una presa di noce moscata grattugiata, sale e pepe.

Versate 3 cucchiaini (75 g) di farina a fontana sul piano di lavoro, conditela con il sale e aggiungete acqua fredda impastando fino a formare un composto consistente.

Impastate energicamente per qualche minuto, coprite e lasciate da parte. Per preparare il ripieno, cuocete a vapore la patata intera, quindi sbucciatela e schiacciatela con la forchetta; fate appassire il cipollotto tritato in un cucchiaino di olio senza farlo colorire, spegnete il fuoco, aggiungete la patata, il cioccolato grattugiato, il latte, la panna, la cannella, la noce moscata e il pepe; regolate di sale e mescolate. Stendete la pasta sul piano ben infarinato, ricavando una

sfoglia oblunga sottilissima (più è sottile, più il risultato sarà croccante e friabile); appoggiate con delicatezza un'estremità della sfoglia su un pezzo di carta da forno.

Versate l'olio rimasto (tranne un cucchiaino) sulla sfoglia e ungetela uniformemente con il palmo delle mani, senza romperla.

Versate il ripieno sulla pasta e avvolgete la pasta intorno al ripieno a formare un rotolo, come per fare uno strudel, saldando bene i bordi della pasta per non far fuoriuscire il ripieno e facendo ricadere il rotolo sulla carta da forno.

Sollevate il rotolo insieme alla carta da forno, appoggiando il tutto in una teglia. Praticate qualche buco nella pasta con una forchetta; ungete d'olio la superficie del rotolo; cuocere a 220°C per circa 20 minuti, fino a dorare bene.

*La sfoglia alla greca di questa ricetta risulta leggera e friabile, ed è molto più sana e digeribile della comune pasta sfoglia. Il rotolo si serve tiepido, tagliato a fette.*