

### *Pizzoccheri con noci, miele e pecorino*

Ingredienti: 350 g di pizzoccheri, 100 g di gherigli di noci, un cucchiaio abbondante di miele millefiori, 100 g di pecorino stagionato, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un cucchiaino di aghi di rosmarino fresco tritato, un pizzico di cannella sbriciolata, pepe nero a piacere.

In una grande zuppiera mescolare i gherigli di noci tritati grossolanamente con il miele, l'olio e le spezie. Cuocere i pizzoccheri al dente in abbondante acqua salata; qualche attimo prima di scolarli, allungare il

condimento con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura. Scolare i pizzoccheri, mescolarli con il condimento, cospargerli con il pecorino grattugiato e servire.

*Velocissima e originale, questa ricetta fa da piatto unico se accompagnata da verdure crude o da un dessert a base di frutta fresca.*

*Può anche essere preparata con un po' di anticipo e servita tiepida, avendo cura di cuocere i pizzoccheri molto al dente.*

### *Mousse di yogurt e girasole*

Ingredienti: 2 vasetti da 125 g di yogurt intero bianco, 100 g di semi di girasole, un pezzo di zenzero fresco grande quanto una grossa noce, un cipollotto fresco tritato (compresa la parte verde), 3 cucchiaini di coriandolo fresco tritato, un cucchiaino colmo di semi di coriandolo, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale.

Polverizzare nel macinacaffè elettrico i semi di girasole, pelare e tritare lo

zenzero, pestare i semi di coriandolo nel mortaio. Mescolare insieme tutti gli ingredienti e servire.

*Si serve come salsa da pinzimonio per verdure crude oppure accompagnata da pane di segale; va bene anche per condire pesce cotto a vapore, patate, cereali.*

*Se non si trova il coriandolo fresco si può facilmente farlo crescere in casa, piantando i semi di coriandolo essiccati.*