

Frittelle ai fiori di tarassaco

Ingredienti: 20 fiori di tarassaco raccolti con 5-6 cm di gambo, 150 g di farina integrale di grano tenero, mezzo cucchiaino di sale, una bottiglietta di birra chiara, 2 cucchiaini di semi di sesamo, un pezzo di zenzero fresco grande quanto una noce, 2 cucchiaini di shoyu, olio per friggere (di oliva, di arachide o di sesamo).

In una terrina mettere la farina, i semi di sesamo ed il sale, mescolare, aggiungere la birra poco per volta mescolando energicamente, fino a formare una pastella liscia semifluida. Pelare e grattugiare lo zenzero, raccogliere la polpa nel cavo della mano e strizzarla forte per estrarre il succo. Raccogliere il succo di zenzero in una scodella e mescolarlo con la salsa di soia. Mettere al fuoco una casseruola con l'olio, in quantità sufficiente per

farcirli galleggiare dentro le frittelle. Quando l'olio è caldo, prendere un fiore tenendolo per il gambo, immergerlo nella pastella rigirandolo per ricoprirlo bene, lasciar sgocciolare la pastella in eccesso e gettarlo nell'olio. Procedere nello stesso modo con gli altri fiori, friggendoli pochi per volta.

Quando sono ben dorati, sgocciolarli e posarli su carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso. Servire i fiori passando a parte la salsina allo zenzero: ogni commensale intingerà il fiore nella salsa prima di mangiarlo.

È un antipasto o uno stuzzichino sfizioso, dal gusto veramente originale. Si può fare anche con fiori di calendula o pratoline (Bellis perennis).

In caso di intolleranza al glutine, sostituire la farina di grano tenero con farina di grano saraceno.

Pizza ripiena con ortica, bardana e ricotta

Ingredienti: Per la pasta: 1/2 kg di farina integrale di grano tenero, una cucchiaino di sale marino integrale, un cubetto di lievito di birra fresco, una presa di pepe nero, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, acqua tiepida quanto basta.

Per il ripieno: 800 g in totale fra foglie di ortica e foglie di bardana (peso netto senza scarti), una grossa cipolla, 400 g di ricotta di pecora, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pepe nero, sale.

In più: olio e farina per la teglia, farina per stendere la pasta.

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, sbriciolare il lievito nella fontana, aggiungere un po' di acqua tiepida e sciogliere il lievito con le dita. Aggiungere olio, sale e pepe sulla farina e cominciare ad impastare aggiungendo l'acqua tiepida un po' alla volta. Formare un impasto morbido ed elastico ed impastare energicamente per 5 minuti.

Coprire e lasciare lievitare in luogo tiepido per mezz'ora.

Lavare e sgocciolare l'ortica e la bardana, tagliarle grossolanamente, sbucciare e tagliare a fette sottili la cipolla.

Mettere l'olio in una pentola a fondo spesso, aggiungere la cipolla, far saltare a fuoco vivo per un minuto.

Aggiungere le erbe, salare, mescolare, abbassare il fuoco, coprire e far stufare per 10 minuti, controllando che non attacchi. Lasciar raffreddare, quindi mescolare con tutti gli altri ingredienti del ripieno. Dividere la pasta in due metà disuguali, prendere la parte più grande e stenderla con spessore di 5 mm e foderare fondo e bordi di una teglia unta e infarinata. Bucherellare la pasta con una forchetta, versare il ripieno e livellarlo. Stendere un disco di pasta e coprire il ripieno, saldando bene i bordi della pasta. Bucherellare con la forchetta. Cuocere a 220° per 20-30 minuti, e comunque fino a doratura della pasta. Prima di servire, lasciar raffreddare bene la pizza.

È una torta salata molto gustosa, perfetta per il pranzo di Pasqua, ma anche per una merenda all'aperto.

È un piatto unico ricco di proteine nobili, vitamine, sali minerali, fibre.

Per il ripieno si possono utilizzare anche piccole quantità di piantaggine e tarassaco, cuocendole insieme alle altre erbe.