

# Conchiglioni ripieni agli asparagi

## 4 ingredienti:

1. 300 g conchiglioni
2. 250 g asparagi
3. 400 g ricotta
4. 3 bustine zafferano

### I "SEMPRE IN CASA":

- 1 limone non trattato
- 100 g Pecorino Romano grattugiato
- 500 ml latte intero
- 50 g farina
- 50 g burro (o 40 g olio EVO)
- 1 pizzico noce moscata
- Q.b. sale
- Q.b. scalogno
- Q.b. olio EVO

## Procedimento

Pulisci gli asparagi eliminando la parte dura e riducili a pezzetti. Trita lo scalogno, mettilo in una padella con un giro di olio e lascialo stufare, unisci gli asparagi (tieni da parte le punte per la decorazione), un pizzico di sale e mezzo bicchiere di acqua. Copri e fai cuocere finché gli asparagi saranno teneri.

In una ciotola mescola la ricotta con il pecorino e la buccia di limone grattugiata, un pizzico di sale e pepe. Mescola e per ultimo aggiungi gli asparagi fatti prima raffreddare.

Prepara la besciamella. Porta a bollore il latte e, a parte in un altro padellino, fai fondere il burro quindi aggiungi la farina setacciata e mescola fino a formare una cremina. Aggiungi il latte caldo a filo mescolando di continuo per non formare grumi. Sala, profuma con un pizzico di noce moscata in polvere e cuoci a fiamma bassa fino a quando la salsa diventerà densa mescolando di continuo. In ultimo aggiungi lo zafferano.

Cuoci la pasta al dente. Porta a ebollizione abbondante acqua, salala ed aggiungi un cucchiaio di olio. Cala i conchiglioni e falli cuocere al dente. Quindi scolali e ponili ad asciugare capovolti su un telo in modo che non resti acqua internamente.

Farcisci la pasta con il ripieno. Copri con la besciamella allo zafferano e le punte di asparagi. Cuoci in forno per circa 25 minuti a 185°C.

# Tortine alle carote

## 4 ingredienti:

1. 100 ml succo + 1 scorza di arancia
2. 120 g farina di riso integrale
3. 60 g farina di mandorle
4. 1 bustina di lievito per dolci

## I "SEMPRE IN CASA":

- 2 uova
  - 65 g zucchero di canna
  - 50 ml olio di semi
  - 180 g carote grattugiate
  - 1 pizzico di sale
  - q.b. zucchero a velo
- Facoltativo: qualche fiore edibile per decorare

## Procedimento

Pulisci e pela le carote, quindi tritale finemente in un tritatutto. A parte, lavora le uova e lo zucchero con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungi il sale, la scorza d'arancia, l'olio a filo ed il succo d'arancia. Unisci poi le carote grattugiate, la farina di mandorle, quella di riso integrale ed il lievito in polvere. Versa il composto negli stampini a semisfera, oppure utilizza i pirottini per muffin. Cuoci in forno statico a 180°C per circa 20 minuti.

# **Giardiniera express**

## **4 ingredienti:**

1. 1 finocchio
2. 1 zucchina
3. 1 peperone rosso o giallo
4. 1 broccolo siciliano

I "sempre in casa":

- 1 cipolla dorata
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- Bicarbonato
- 500 ml circa di acqua
- 500 ml di aceto
- 100 di zucchero semolato
- Sale
- Alloro
- Pepe nero in grani
- Buccia di limone
- 1 spicchio di aglio

## **Procedimento**

Lava bene le verdure con il bicarbonato, mondale e tagliale alcune a rondelle e alcune a bastoncino. Nel frattempo, sterilizza un barattolo da conserva. Fai bollire una pentola da brodo alta con l'acqua, gli aromi e lo zucchero. Raggiungi il bollore per almeno 15 minuti, poi aggiungi l'aceto. Riempì di verdure il barattolo, premendo bene. Versa il liquido ancora bollente e chiudi ermeticamente. Consuma non prima del giorno dopo.