

Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano



Ciaoooo, dopo tanto tempo rieccomi!!! Mi riaffaccio viva da queste parti proponendovi una ricettina talmente veloce e facile che ho quasi imbarazzo a chiamarla così': il Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano!

Finalmente si intravede uno spiraglio di Primavera e dopo un inverno piovoso arriva il sole che tutto fa sbocciare... e fa sbocciare anche uno dei fiori più buoni di tutti, il CARCIOF000! ☐

Ok, bando alle ciance passo direttamente alla ricetta!

Ingredienti:

- 4 carciofi freschi
- scaglie di parmigiano reggiano
- qualche fogliolina di mentuccia
- succo di 2 limone
- olio EVO
- sale
- pepe bianco

Procedimento:

La prima cosa che faccio, per preparare il mio Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano, è spremere uno dei 2 limone, l'altro lo taglio a fettine ne spremono un po' dentro una bacinella con dell'acqua. Passo quindi alla pulitura dei carciofi, elimino le foglie esterne e la parte superiore, li lavo e li immergo nella bacinella con l'acqua e limone. Con l'aiuto del mio fedelissimo coltellino curvo per verdure li taglio a fettine molto fini e le ripongo in un piatto abbastanza capiente. Passo, quindi, a condire i carciofi con l'olio, il succo di limone, il sale ed il pepe, mescolo bene il tutto, ricopro con della pellicola e faccio riposare per un'ora circa in frigo.

Nel frattempo che i carciofi si insaporiscano bene, preparo le scaglie di parmigiano, io lo taglio a coltello, ma si potrebbe usare anche il pelapatate o la grattugia dalla parte con il taglio più largo.

Passo ora ad impiattare il mio carpaccio: prendo un piatto da portata e dispongo a strati prima i carciofi e poi le scaglie di formaggio, ripetendo il passaggio fino ad esaurire gli ingredienti. Per ultimo sopra passo ancora un filo d'olio, un po' di pepe e qualche fogliolina di mentuccia che spezzetto a mano. Che ne dite?

Una ricetta leggera e versatile, ottima come contorno o antipasto, buona e salutare.



Insalata di farro, daikon

gamberetti rosa e Nergi



Insalata esotica, che ne dite? Per rimanere in forma ma con gusto, oggi vi propongo Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi.

Sì, altra ricetta gustosa con il mini kiwi Nergi, il super frutto proveniente dal Piemonte ricco di vitamine e sali minerali.

Oggi piatto unico! Leggero, salutare e versatile.

Ottimo in estate, piatto fresco, ma sarebbe perfetto, per esempio, anche da portare anche in ufficio. Di cosa parlo? Di una buonissima insalata di farro con gamberetti, qualche ortaggio e soprattutto i buonissimi mini kiwi Nergi. Un piatto ricco di colori, profumi e soprattutto è ottimo da consumare freddo, non appesantisce e il suo apporto di carboidrati, proteine e fibre ne fanno sicuramente un piatto ben bilanciato.

Vi racconto subito la ricetta...

Ingredienti:

- 250 g Farro perlato
- 350 gr di Nergi
- 500 gr di gamberetti rosa
- 350 g Pomodorini ciliegino
- 1 daikon
- 2 grandi peperoni gialli
- Olio di oliva q.b.
- Scorza di un limone non trattato
- Sale grosso q.b.

Ok all'opera, prepariamo l'Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi! La prima cosa che faccio per preparare l'insalata di farro è portare ad ebollizione l'acqua in un tegame capiente e salo, quindi verso il farro e lo lascio cuocere per circa 20 minuti o cmq fino a cottura. Scolo e lo passo in una ciotola, aggiungo un filo d'olio.

Passo quindi agli ingredienti per il condimento: sciacquo i gamberetti ed interi li scotto in acqua bollente, appena cambiano colore li scolo e li pulisco, levo il carapace ed il filetto nero sul dorso della polpa. Metto da parte in una ciotola.

Passo agli ortaggi, lavo e taglio a cubetti i pomodori ed i peperoni, invece il daikon lo pelo, io uso il pelapatate mi viene più comodo, e poi lo taglio a fettine molto fini.

Per ultimo taglio a fettine anche i Nergi.

Bene, rimane solo da assemblare il tutto e condire a piacere. Quindi aggiungo nella ciotola con il farro prima i pomodori, i peperoni, il daikon e una grattugiata di scorza di limone, mescolo. Per ultimi aggiungo i gamberetti ed i mini kiwi e dò una mescolata veloce in modo che si condisca bene il tutto, cercando di evitare che questi ultimi si schiaccino.

La mia insalata è pronta!

Anzi sapete che vi dico? Domani me la porto in ufficio!!! ☐

