

Spaghetti aglio, olio, peperoncino e asparagi selvatici



Anche oggi ricetta veloce veloce.

Questa in realtà è quasi una ricetta del cuore, si perchè la mia mamma che adora andare in giro per i boschi alla ricerca dell'asparagina selvatica, puntualmente al suo ritorno ci prepara questo piatto, a volte fa anche la variante col sugo, ma io preferisco di gran lunga questa versione.

Ve la racconto...

Ingrredienti:

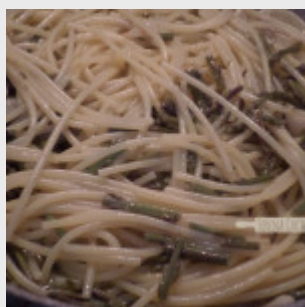
- 180 g di spaghetti
- 100 gr di asparagi selvatici circa
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino
- olio evo qb
- sale
- prezzemolo
- pecorino romano (opzionale)

Procedimento:



Prima cosa da fare, ovviamente, pulire gli asparagi. E' un'operazione molto semplice, basta spezzettarli partendo dalla punta fino a che il tronco non diventa troppo duro, e si lavano.

In padella intanto faccio saltare lo spicchio d'aglio, il peperoncino e dei gambi di prezzemolo, che leverò via appena imbrionditi, questo è un trucchetto per avere un gustoso sentore di prezzemolo nell'olio. Quando sarà tutto imbriondito butto in padella gli asparagi e li faccio andare coperti e aggiungendo un po' di acqua, io lo faccio per mantenermi un po' più leggera e non far friggere tutto.



Intanto cucino la pasta in acqua bollente, la scolo via molto al dente e la butto in padella insieme ad un mestolo di acqua di cottura, faccio tirare bene l'acqua e servo con una spolverata di pecorino romano.

Buona, veloce e come piace alla mia mamma! ☐



Sformato di miglio verdure e curcuma



Oggi, girovagando come il mio solito tra i reparti del supermercato, ho scovato una confezione di miglio... non l'ho mai assaggiato prima, quindi è l'ingrediente perfetto per l'esperimento di oggi e per la gioia di mio marito!! ☐

Qualche tempo fa mi era capitata tra le mani una ricetta di uno sformato di miglio con verdure, bene proviamo, ovviamente io ho in mente la mia versione!

Vi racconto cosa ho tirato fuori...

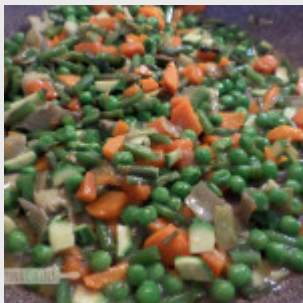
Ingredienti:

- 300 gr di miglio
- 700 ml di brodo vegetale
- 2 cuori di carciofi
- 1 zuccina
- 100 gr di zucca
- 100 gr di piselli
- 1 carota
- 1 cipolla
- 50 gr di fagiolini
- 50 gr di asparagi selvatici
- olio Evo
- sale
- curcuma
- salvia
- rosmarino

Procediamento:



Seguendo le indicazioni di cottura del sacchetto di miglio, l'ho prima tostato in padella per un paio di minuti e poi fatto cuocere nel brodo vegetale per circa 20 minuti.



Intanto che il miglio si cucini passo a preparare le verdure, le lavo e le taglio a dadini abbastanza piccoli. Le verso tutte in padella e le faccio cuocere insieme alle erbe aromatiche e ad un paio di cucchiai di olio ed un mestolo di brodo vegetale per circa 10 minuti.



Passati i 20 minuti unisco il miglio alle verdure, aggiungo anche un po' di curcuma, aggiusto di sale ed amalgamo per bene. Passo il tutto in una teglia oleata e faccio cuocere in forno a 200° per circa 15 minuti.

Buonissimo!



La primavera nel piatto



Ormai la primavera sta per lasciare il posto all'estate, la natura è ben sveglia, anzi è attivissima e l'orto è nel pieno della sua attività.

Per celebrare la mia stagione preferita ho pensato a questa ricettina, è quasi una Vignarola romana ma che ho rivisitato a mio gusto.

Ve la racconto...

Ingredienti:

- 300 g piselli
- 300 g fave
- 2 carciofi romaneschi
- 200 gr di asparagina
- 2 cipollotti di Tropea
- 2 cucchiaini olio Evo
- Sale qb
- Pepe qb
- 2 cucchiaini di [Bomba Calabrese](#)

Procedimento:



La prima cosa da fare, ovviamente, pulire le verdure: cipollotti, carciofi e asparagi li affetto e sbuccio anche piselli e fave.

Passo alla padella, inizio a far rosolare i cipollotti con l'olio, faccio andare qualche minuto, aggiungo anche le altre verdure ed un po' d'acqua. Copro con un coperchio e lascio andare.



Faccio cuocere bene per circa un 20 minuti almeno, se si asciugano troppo aggiungo ancora dell'acqua.

Aggiusto di sale e 1-2 minuti prima di spegnere aggiungo la [Bomba Calabrese](#), che gli darà un buonissimo tono piccante e saporito.

Servo con una bella foglia di basilico.

Ottimo piattino!

