Tartellette con asparagi e pomodorini

L'antipasto di primavera

Inauguriamo il menu di Pasqua con tanto colore e benessere grazie a queste tartellette facili da preparare.

In occasione della **Pasqua** abbiamo pensato a un **menu completo** che vi sveleremo giorno dopo giorno. Incominciamo dall'antipasto con questa ricetta per delle tartellette light ma molto saporite; merito degli **asparagi** e della **farina semi integrale** che si può ottenere in due modi: setacciando la farina integrale o mescolando in parti uguali farina integrale e farina raffinata. Nel primo caso, però, il contenuto di fibre e sostanze nutritive (proteine, vitamine, sali minerali, grassi "buoni", antiossidanti) è superiore.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 45 minuti

Ingredienti
(per circa 6/8 tartellette)

Per la pasta
200 g di farina semi integrale di grano tenero
60 g di olio extravergine di oliva
sale
acqua fredda

Per la farcitura
6 asparagi verdi lessati
100 g stracchino
100 g panna vegetale
1 uovo
una decina di pomodorini
sale e pepe

Procedimento
1. Lavorare la farina con il sale e l'olio, aggiungere l'acqua necessaria ad avere un panetto omogeneo che andrà lavorato poco e che andrà fatto riposare in frigorifero per 30 minuti.
2. Una volta che l'impasto ha riposato, foderare gli stampini appositi per le tartellette.
3. In una ciotola versare la farcia insieme alla panna e unire lo stracchino, l'uovo, il sale e il pepe.
4. Disporre sulle tartellette gli asparagi tagliati a tocchetti, ricoprire con la farcia e adagiare dei pomodorini tagliati a metà. Cuocere in forno per circa 20 minuti a 180°.

Gnocchi alle erbette

Il primo piatto di Pasqua

Il pranzo di Pasqua è all'insegna della semplicità con la ricetta degli gnocchi alle erbette.

Nella preparazione di questa ricetta avrete l'occasione di sperimentare le proprietà culinarie delle **erbette di campo**. In particolar modo dell'**ortica**, le cui foglioline sono ricche di clorofilla (e quindi anche di magnesio che è un suo componente), calcio, ferro e silicio. Si possono raccogliere senza guanti perché non sono urticanti. Scegliete quelle lontano da zone inquinate e consumatele spesso quando sono di stagione perché sono utili "ricostituenti" primaverili.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 25 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

250 g di carletti, ortiche (o altre erbette di campo, possono andare bene anche spinaci freschi)
250 g di farina semi integrale di grano tenero
100 g di ricotta affumicata
1 uovo
1 scalogno tritato
100 ml di bevanda di riso o soia
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

1. Lavare bene le erbette eliminando le parti più dure e legnose. Sbollentarle in abbondante acqua salata. Scolarle e rosolarle insieme all'olio e allo scalogno tritato.
2. Passare tutto al frullatore ad immersione aggiungendo la bevanda vegetale, quindi incorporare la farina, l'uovo, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Amalgamare bene il tutto con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. In una pentola di acqua bollente salata tuffare gli gnocchetti formati con l'aiuto di due cucchiaini. Non appena questi vengono a galla raccoglierli e metterli in acqua fredda.
4. Una volta pronti, immergerli ancora in acqua bollente salata per un paio di minuti, scolare e condirli con l'olio e la ricotta affumicata grattugiata.

Carrè di agnello agli asparagi e pistacchi

La portata principale del menu di Pasqua

L'agnello è di tradizione a Pasqua, diamogli un tocco di originalità con l'abbinamento con i pistacchi e le erbe aromatiche.

Il timo contiene un olio essenziale dalle proprietà balsamiche, antisettiche, antibiotiche e toniche del sistema digestivo. Anche il rosmarino facilita i processi digestivi. L'associazione di queste due erbe aromatiche **migliora la digeribilità della carne di agnello**, limitando così il senso di sonnolenza che a volte insorge dopo un pranzo "faticoso" per l'apparato digerente.

Difficoltà: normale
Costo: alto
Preparazione: 60 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

carrè di agnello di circa 1,5 kg
erbe aromatiche a piacere (timo, maggiorana, rosmarino)
una quindicina di asparagi
olio extravergine di oliva
pistacchi al naturale non salati
sale e pepe

Procedimento

1. Preparare il carrè di agnello praticando delle incisioni trasversali sulla cotenna formando dei rombi. Insaporire cospargendo la carne con sale, pepe e con gli aromi.
2. Posizionare il carrè su una pirofila o su una teglia da forno, irrorare con quattro cucchiai d'olio e infornare a 180 gradi per 35 minuti circa.
3. Nel frattempo lavare gli asparagi, pelarli e dividerli a metà nel senso della lunghezza.
4. Cuocere le punte in acqua bollente per due minuti e tagliare i gambi à la julienne. Condirli con olio, sale e pepe.
5. Aggiungere nel piatto la julienne di asparagi, cospargervi sopra le punte con un trito di pistacchi leggermente tostati e appoggiare poi il carrè di agnello tagliato.

Focaccia pasquale light

Per festeggiare la Pasqua con dolcezza

A Pasqua potete servire in tavola tutta la sofficità e la golosità di questa focaccia sana, semplice e genuina.

Il contenuto di colesterolo dei sei tuorli d'uovo viene equilibrato dalla presenza delle fibre della farina integrale che ne rallentano l'assorbimento. Se desiderate aumentare questo effetto di "intrappolamento" delle molecole di colesterolo usate **farina integrale di farro** che contiene più cellulosa (fibre insolubili che raggiungono inalterate l'intestino e vengono scomposte e fermentate dalla flora microbica intestinale) rispetto a quella di frumento.

Difficoltà: normale
Costo: basso
Preparazione: 45 minuti

Ingredienti
(per uno stampo di 20 cm di diametro)

600 g di farina integrale di grano tenero
130 g di olio extravergine di oliva
80 g di miele
50 g di zucchero di canna grezzo
50 g di mandorle
20 g di lievito di birra fresco
150 ml di acqua tiepida
6 tuorli d'uovo
un pizzico di sale

Procedimento

1. Sbriciolare il lievito e scioglierlo nell'acqua tiepida. Aggiungere l'olio, il miele e la farina. Unire al composto 5 tuorli d'uovo, lo zucchero di canna e il sale.
2. Impastare bene con le mani e aggiungere le mandorle. Continuare a lavorare l'impasto sino ad ottenere un panetto omogeneo.
3. Posizionare la pasta in una tortiera o in uno stampo del diametro di circa 20 cm oliato ed infarinato. Coprire con un telo e lasciare lievitare per 3 ore.
4. Pennellare la focaccia in superficie con il tuorlo del restante uovo, fare un taglio a croce e cuocerla nel forno preriscaldato per circa 30 minuti a 180 °C.