



1/4 persone

32

IL RICETTARIO / PRIMI PIATTI

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Farina integrale	g 80	g 320
Uovo	g 20	g 80
Lavarello	g 35	g 140
Marsala	g 25	g 100
Cipolla rossa di Breme	g 10	g 40
Olio Evo	g 1	g 4
Pane	g 0,5	g 2
Sale iodato	g 0,5	g 2
Pepe	g 0,5	g 2



Ravioli di lavarello con fumetto al marsala

Andrea (In-Presa – Carate Brianza)

PROCEDIMENTO

Disporre la farina a fontana su un banco da lavoro e versare al centro le uova intere. Aggiungere l'olio e il sale, sbattere le uova con una forchetta, iniziare a incorporare la farina con la forchetta. Lavorare il composto via via più energicamente per amalgamarlo bene, premerlo più volte con il palmo sul banco da lavoro fino ad ottenere un impasto omogeneo e consistente. Coprire l'impasto con la pellicola e lasciare riposare per 20 minuti.

Sfilettare il lavarello, metterlo in una casseruola con l'olio e la cipolla rossa tritata; sfumare con il marsala facendo evaporare l'alcol, aggiungere l'acqua all'occorrenza e completare la cottura; con gli scarti del lavarello preparare un fumetto. Stendere la pasta non troppo fine, preparare dei dischetti e riempirli con il filetto di lavarello precedentemente scottato. Sigillare i ravioli e posizionarli in un vassoio cosparso di semola. In una casseruola portare l'acqua a bollore, aggiungere il sale e cuocere i ravioli; nel mentre prendere una padella e far saltare le cipolle con il marsala. A fine cottura, aggiungere i ravioli alle cipolle. Prendere un piatto fondo, mettere un mestolo di fumetto di lavarello, i ravioli e sopra mettere la cipolla saltata e a parte nel piatto mettere una cialda di pane croccante.

MODALITÀ DI COTTURA

Bollire e saltare.

ALLERGENI

Glutine, Uovo, Solfiti, Pesce.

FATTORI NUTRITIVI

Il piatto presenta un discreto contenuto di colesterolo. Presenta, inoltre, una quantità importante di Vitamina A e Omega-6.

VALORE ENERGETICO

405 Kcal / 1 PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; la FARINA INTEGRALE, ricca di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti; il LAVARELLO ricco di acidi grassi polinsaturi (omega3) e di minerali quali potassio, fosforo, calcio e ferro; inoltre la sua carne bianca è molto magra e facilmente digeribile.

COSTI

1 PAX = 1,30 EURO 4 PAX = 5,20 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia.
Cipolla rossa di Breme: presidio Slow Food.

STAGIONALITÀ

Invernale.

