



1/4 persone

62

IL RICETTARIO / PIATTI UNICI

**INGREDIENTI**

## PER LA PASTA DI CECI

|                                 | 1 PAX | 4 PAX |
|---------------------------------|-------|-------|
| Farina 00                       | g 19  | g 75  |
| Farina di ceci                  | g 19  | g 75  |
| Semola rimacinata di grano duro | g 15  | g 50  |
| Tuorlo                          | g 20  | g 80  |
| Olio Evo Lariano DOP            | g 8   | g 30  |
| Sale iodato                     | q.b.  | q.b.  |

## PER IL RIPIENO DI RICOTTA E LIMONE

|                  | g 20 | g 100 |
|------------------|------|-------|
| Ricotta di capra | g 20 | g 100 |
| Grana Padano DOP | g 2  | g 10  |
| Limone biologico | n 1  | n 1   |
| Pepe             | q.b. | q.b.  |
| Sale iodato      | q.b. | q.b.  |

## FINITURA PIATTO

|                             | g 8  | g 15 |
|-----------------------------|------|------|
| Mandorle con buccia tostate | g 8  | g 15 |
| Germogli                    | q.b. | q.b. |

## PER LA TROTA MARINATA

|                                   | 1 PAX | 4 PAX |
|-----------------------------------|-------|-------|
| Filetto di trota IGP del Trentino | g 20  | g 100 |
| Zucchero di canna*                | g 20  | g 100 |
| Sale grosso*                      | g 20  | g 100 |
| Limone biologico                  | n 1   | n 1   |
| Finocchietto                      | q.b.  | q.b.  |
| Anice stellato                    | q.b.  | q.b.  |
| Pepe rosa                         | q.b.  | q.b.  |

\*da eliminare dopo la marinatura

## PER IL FUMETTO DI TROTA

|                                | g 200  | kg 1   |
|--------------------------------|--------|--------|
| Lische/scarti di trota         | g 200  | kg 1   |
| Sedano, carote, cipolla bianca | g 35   | g 150  |
| Vino bianco                    | ml 125 | ml 500 |
| Pepe in grani                  | q.b.   | q.b.   |
| Ghiaccio                       | g 125  | g 500  |
| Mazzetto aromatico             | q.b.   | q.b.   |

## PER LE CIME DI RAPA

|                      | g 50 | g 200 |
|----------------------|------|-------|
| Cime di rapa         | g 50 | g 200 |
| Olio Evo Lariano DOP | g 8  | g 30  |
| Alici                | g 5  | g 20  |
| Peperoncino          | q.b. | q.b.  |

**PROCEDIMENTO**

**PER LA PASTA DI CECI:** Lavorare gli ingredienti in planetaria con il gancio fino ad ottenere un composto liscio e compatto. Lasciar riposare la pasta almeno trenta minuti, avvolta in pellicola per evitare che secchi, prima di utilizzarla.

**PER IL RIPIENO DI RICOTTA E LIMONE:** Amalgamare la ricotta di capra e il Grana Padano con il sale, il pepe e la scorza del limone grattugiata. Inserire il composto all'interno di un sac a poche.

**PER LA TROTA MARINATA:** Preparare la marinatura miscelando sale, zucchero e aromi. Ricoprire interamente i filetti di trota precedentemente puliti e privati delle lisce con la marinatura e lasciar riposare in frigorifero per 12 ore. Rimuovere il pesce dalla marinatura, lavarlo accuratamente sotto acqua fredda corrente, asciugarlo e conservarlo in frigorifero.

**PER I RAVIOLI:** Stendere la pasta di ceci allo spessore di circa 3 mm e inumidirli con acqua con l'aiuto di un pennello. Disporre il ripieno sopra la pasta e con uno stampo dare ai ravioli la forma desiderata, sigillandoli bene per evitare che si aprano in cottura. Cuocere per circa due minuti in acqua bollente salata.

**PER IL FUMETTO DI TROTA:** Far tostare le lisce e le parature di trota in forno preriscaldato a 170° per 8 minuti. In una pentola far rosolare con olio, sedano, carote e cipolle precedentemente tagliate a cubetti e successivamente aggiungere le lisce. Sfumare con il vino bianco e una volta evaporata la parte alcolica aggiungere il ghiaccio e tutti gli elementi aromatici. Lasciar sobbollire a fiamma bassa fino alla riduzione della metà del suo volume. Filtrare il fumetto ottenuto, sgrassarlo se necessario e lasciarlo nuovamente ridurre fino a consistenza voluta.

**PER LE CIME DI RAPA:** In una padella scaldare l'olio EVO con l'aglio in camicia, il peperoncino e le acciughe. Una volta sciolte le acciughe rimuovere l'aglio e aggiungere le cime di rapa precedentemente pulite, lavate e asciugate.

Cuocere le cime di rapa mantenendole croccanti, salandole solo se necessario.

**MODALITÀ DI COTTURA**

Marinatura, bollitura, cottura al salto.

**ALLERGENI**

Glutine, uova, pesce, latte e derivati, frutta a guscio, solfiti.

**FATTORI NUTRITIVI**

Fibre solubili ed insolubili, antiossidanti, omega 3, vitamina E.

**VALORE ENERGETICO**

416 kcal/PORZIONE

**INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI**

Piatto composto che utilizza come ingredienti molti alimenti protettivi, dai legumi per comporre parte dell'impasto del raviolo, al pesce grasso ricco di omega-3, così come le mandorle. Il buon apporto di fibra consente di rallentare il picco glicemico conseguente al consumo di carboidrati. Basso l'apporto di grassi saturi di origine animale. L'anice stellato favorisce la digestione.

**COSTI**

1 PAX = 1,98 EURO 4 PAX = 7,93 EURO

**TERRITORIO DI PROVENIENZA**

Grana padano DOP, trota IGP, olio EVO DOP, limone biologico.

**STAGIONALITÀ**

Autunnale.

# Raviolo di ceci ripieni

di ricotta di capra e limone, carpaccio di trota marinata, cime di rapa, mandorle

Sara, Matteo M., Andrea, Matteo B., Simone, Diego, Alessandro, Luca, Federico V., Stefano, Sasha (Apaf - Casargo)

