



Ingredienti:

Per la pasta gialla:

270 g di semola rimacinata
30 g di farina semintegrale
1 cucchiaino di curcuma
3 cucchiaini di olio extravergine
sale marino integrale
150 ml di acqua

Per la pasta rossa:

270 g di semola rimacinata
30 g di farina semintegrale
1 cucchiaino di curcuma
3 cucchiaini di olio extravergine
sale marino integrale
una rapa frullata e lasciata a scolare
150 ml di acqua

Per il ripieno:

400 g di patate
1 spicchio di aglio
noce moscata
sale marino integrale, pepe nero
3 cucchiaini di lievito alimentare
olio extravergine

Per il condimento:

cime di cavoli cinesi
olio extra vergine qb
sale marino integrale, pepe nero
2-3 spicchi di aglio
semi di sesamo

Tortelli bicolore

Preparare la pasta lavorando tutti gli ingredienti. Per la pasta rossa aggiungete il succo ottenuto dalle barbabietole, ma restando sempre nei 150 ml di liquido insieme ad acqua! Cuocere con la buccia le patate, passarle e insaporirle con aglio soffritto nell'olio, sale, pepe e infine una generosa spolverata di noce moscata e 3 cucchiaini di lievito alimentare. Tirare la sfoglia con la macchina per la pasta fino ad arrivare al numero 5 o con il mattarello non troppo fine. Poi, con l'aiuto di uno stampo per ravioli, preparate i tortelli con il ripieno di patate. In una padella saltate aglio con olio evo, aggiungete le cimette lavate e tritate e cuocete fino a che non si ammorbidiscono. Aggiustare di sale e pepe. Frullare metà di questo condimento per avere una salsa che ho spalmerete sul fondo del piatto, poi con il resto condire i ravioli e spolverare con semi di sesamo tostati.

Ingredienti:

Mezzo cavolo cinese
uno scalogno
un cucchiaino di curcuma
un cucchiaino di semi di lino
un pezzetto di zenzero fresco
Sale marino integrale
pepe nero
olio extra vergine q.b



Il Cavolo della salute!

Lavate e tagliate a striscioline il cavolo cinese. In una larga padella mettete un filo d'olio e stufate lo scalogno affettato fine per qualche minuto. Aggiungete il cavolo cinese, sale, pepe, e un pezzettino di zenzero fresco affettato. Fate stufare mescolando spesso per una ventina di minuti a fuoco basso. Aggiungete la curcuma quasi a cottura ultimata, altrimenti perde le sue proprietà e i semi di lino.

