



Ingredienti:

Un mazzo di ortica
Una ventina di gherigli di noce
1 cipolla
30 gr di pecorino romano
1 spicchio di aglio
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale marino integrale q.b.
300 gr di trofie fresche

Trofie al pesto di ortica

Mondare e lavare bene l'ortica utilizzando i guanti, togliere le foglie più dure e i gambi. Portare ad ebollizione una pentola di acqua salata e sbollentare l'ortica fintanto che le foglie non risultano molli (5-10 min). Nel frattempo tritare aglio e cipolla e farli rosolare in padella con un filo di olio. Con l'aiuto di una ramina togliere l'ortica e farla scolare bene in un colapasta, quindi tritarla grossolanamente e farla insaporire nella padella con aglio e cipolla per qualche minuto. Regolare di sale. Cuocere le trofie nell'acqua di cottura dell'ortica. Frullare le noci e aggiungere all'ortica assieme al pecorino grattugiato e con il pimer frullare fino a ricavare un pesto. Aggiungere un filo di olio crudo e se necessario e acqua di cottura. Scolare le trofie e condirle con il pesto. Se disponibile, guarnirle con qualche pomodorino a pezzetti.



Ingredienti:

Un mazzo di ortica
200 gr di riso semintegrale
1 cipollotto
1 bicchiere di vino bianco secco
Olio extravergine di oliva
20-30 gr di Asiago
Sale marino integrale

Risotto ortica e Asiago

Lavate accuratamente, con i guanti, l'ortica. Prendete la parte superiore dei ramoscelli (quella più morbida e più tenera) e conservate il restante. Tritate finemente la parte da tenere mentre con la parte più dura preparare un brodo immergendola in acqua e facendola bollire per 20-25 minuti. Soffriggere il cipollotto tritato e, quando il soffritto è pronto, unitevi il riso, alzate la fiamma e lasciatelo tostare per un paio di minuti mescolando continuamente. Appena il riso avrà assorbito il condimento diventando lucido aggiungete l'ortica tritata e sfumate con il vino. Quando sarà sfumato, cominciate ad aggiungere il brodo di ortica caldo, un mestolo alla volta. Via via che viene assorbito aggiungete altro brodo e, cinque minuti prima di fine cottura, unitevi l'asiago a pezzetti. Regolare di sale. Fuori dal fuoco mantecare con un filo di olio, servire caldo.

