

Ricettario del cuore

Con i prodotti del progetto:



Zuppa di Lenticchie

Con le lenticchie dell'Azienda Agraria Alberti Guido ed il vino della Cantina La Vigna

Per 4 porzioni



Ingredienti

PER IL SOFFRITTO

100 g Carota
100 g Cipolla dorata
70 g Sedano
3 foglie Salvia
1 rametto Rosmarino
Olio extravergine d'oliva
Pancetta dolce a cubetti
(opzionale)
PER LE LENTICCHIE

350 g di Lenticchie
1 L Brodo vegetale
30gr Concentrato di pomodoro (opzionale)
2 foglie di Alloro
Sale e pepe

Preparazione

La sera prima metti le lenticchie secche in una ciotola e sciacquale abbondantemente sotto l'acqua corrente, mescolandole spesso. Lasciale in ammollo nell'acqua fredda per tutta la notte

Prepara il soffritto, tagliando a dadini molto piccoli la carota, il sedano e cipolla precedentemente mondati. Realizza anche un trito fine con salvia e rosmarino e metti tutto a soffriggere in una padella antiaderente con un filo

A questo punto aggiungi le lenticchie in tegame; falle rosolare a fiamma viva per

2-3 minuti, quindi aggiungi l'alloro e, se vuoi, anche il concentrato di pomodoro diluito in un po' di brodo vegetale.

Aggiungi in pentola anche metà del brodo vegetale, abbassa la fiamma e prosegui la cottura a fuoco medio con coperchio per circa 40 minuti, controllando che il tutto non si asciughi troppo e aggiungendo un po' di brodo vegetale di tanto in tanto, se necessario.

A cottura ultima, aggiusta eventualmente di sale, aggiungi un filo di olio evo a crudo

VINO consigliato: Nerobacco Merlot IGP Umbria 2021 della Cantina **La Vigna**

Stinco di Maiale alla Birra

Con la birra dell'Azienda Poggio Brico ed il vino dell'Azienda Agricola Terramante



Ingredienti

Stinco di maiale 2.5 kg
Birra 2L
Rosmarino_4 rametti
Pepe nero
Sale

Preparazione

1. Mettete lo stinco di maiale in un contenitore della giusta capienza quindi riempite con la birra in modo che la carne ne sia completamente sommersa, e lasciate marinare per una notte.
2. Trascorso questo tempo rimuovete lo stinco dalla birra, tamponate con della carta assorbente quindi condite con sale, pepe e i rametti di rosmarino. Adagiate lo stinco su una griglia posta dentro una teglia capiente, unite parte della birra della marinata facendo attenzione a non far toccare la carne dalla birra.
3. Trasferite in forno statico a 150° C per 2.30 ore, di tanto in tanto cospargete lo stinco con la birra presente sul fondo della teglia e se necessario aggiungetene altra.
4. Trascorso questo tempo rimuovete la teglia dal forno, alzate la temperatura del forno a 200° C , bagnate più volte lo stinco con il fondo di cottura dopodiché rimettete in forno per 10 minuti con la parte della polpa rivolta verso l'alto. Successivamente girate la carne in modo che, questa volta, la cotenna sia rivolta verso l'alto, portate la temperatura a 250°C e fate cuocere per 15-20 minuti così da ottenere una bella cotenna croccante.

VINO consigliato: lubelo Sangiovese della **Cantina Agricola Terramante**

Pasta con crema di fave e pecorino

Con il patè di fave e pecorino dell'Azienda La Semente ed il vino dell'Azienda Piccola Cantina Rossi



Ingredienti

350 g paccheri o altra pasta
150 g pecorino romano
100 g guanciale
1 spicchio d'aglio
q.b Olio evo

q.b Sale e pepe
Patè di Fave

Preparazione

In tegame largo mettere il guanciale e farlo rosolare senza alcun liquido. Scolarlo e tenerlo da parte.

Nel grasso sciolto del guanciale fate dorare lo spicchio d'aglio, eliminatelo e fate insaporire la crema di fave.

Cuocere la pasta al dente, scolatela e saltatela nella crema dove avete aggiunto anche il guanciale. Se necessario aggiungete un po' d'acqua di cottura. Impiattate, spolverate con il pecorino e guarnite con qualche pezzo di guanciale croccante e una spolverata di pepe.

VINO consigliato: Trebbiano Umbria IGT 2021 BIO di **Piccola Cantina Rossi**

Risotto alle erbe nuove e nocciole

Con le nocciole tostate della Fondazione Agraria, il vino dell'Azienda Agraria *I Fenicotteri* e l'olio dell'Azienda *Fattoria Le Staffe*



Ingredienti

400 gr Riso Carnaroli
Brodo
Un mazzetto di erbe nuove
200 gr di Zucchine
Cipolla bianca qb
50 gr di Burro

80 gr di Parmigiano
Nocciole tostate qb
Mezzo bicchiere di vino bianco
Olio evo qb
Sale

Preparazione

Tritare finemente la cipolla poi soffriggerla in una casseruola con del burro fino a che non sia trasparente. Unire alla cipolla le erbe spezzettate, le zucchine precedentemente pulite e tagliate a dadini poi cuocere aggiungendo del brodo in modo che nulla rosoli. Aggiustare di sale e a cottura ultimata frullare il tutto con un minipimer e mettere da parte

procedere ancora al fuoco per un paio di minuti. Togliere la casseruola dal fuoco e inserire sul risotto l'ultima parte di burro e il parmigiano poi procedere a mantecare girando bene fino a che il tutto non sia bene amalgamato. Far riposare un paio di minuti e procedere a preparare le nocciole tostate che andranno tagliate a lamelle e non a granella.

Mettere del burro nella stessa casseruola dove è stato fatto il condimento poi unire il riso a tostare per qualche minuto a fuoco medio. Aggiungere qualche mestolata di brodo, girare il riso delicatamente facendo assorbire il liquido e ripetere con altro brodo non appena il tutto tende ad asciugare. Quando il riso sarà ai $\frac{3}{4}$ della cottura aggiungere la crema di zucchine e

Guarnire il risotto con le lamelle di nocciola e un filo di olio evo a crudo

OLIO consigliato: **Fattoria Le Staffe**

VINO consigliato: Crasi Pinot Bianco della Cantina **I Fenicotteri**

Risotto con stimmi di zafferano

Con lo zafferano dell'Azienda Zafferaneto di Corciano ed il vino della *Cantina G. B. Bennicelli*



Come utilizzare gli stimmi di Zafferano

La dose standard è 8-14 stimmi a persona.

Per un primo allo zafferano (80 g di pasta o riso a testa) usare 0,1 g di stimmi per 3-4 persone.

Gli stimmi vanno sempre messi in infusione alcune ore; infuso e stimmi si aggiungono quasi alla fine per mantenere e sprigionare al meglio aroma, colore e benefiche proprietà. Poni gli stimmi in un contenitore, versa mezzo bicchiere (100 ml) di acqua molto calda (senza farla bollire). A seconda delle ricette puoi usare brodo o latte. Copri e lascia in infusione per almeno 2-3 ore, ideale a bagnomaria, senza fiamma viva. Se vuoi puoi polverizzare lo zafferano, schiacciando tra le dita gli stimmi avvolti in carta da forno;

tieni in infusione per 30-60 minuti. Versa il tutto, stimmi compresi, nella tua ricetta verso fine cottura.

Preparazione Risotto

Pelate e tritate finemente la cipolla. Fate fondere 50 g di burro in un tegame ampio, quindi unite la cipolla e lasciatela stufare aggiungendo un po' di brodo. La cipolla non deve dorare, ma piuttosto diventare trasparente e morbida.

zafferano di tingere omogeneamente il risotto.
Regolate di sale e pepe

A questo punto, aggiungete il riso e fatelo tostare, mescolando, per 3-4 minuti. Sfumate poi con il vino bianco e lasciate evaporare.

A cottura ultimata, spegnete il fuoco e aggiungete il burro restante, il Grana Padano e mescolate vigorosamente per mantecare. Coprite il risotto con un coperchio e lasciate riposare per 1-2 minuti prima di servirlo, caldo e con abbondante parmigiano..

Circa 5 minuti prima della fine della cottura, aggiungete il brodo con gli stimmi di zafferano in infusione. Mescolate per permettere allo

Vino consigliato: Vermentino della Cantina **GB Bennicelli**

Bruschette varie

Paté e sott'olii dell'Azienda Agricola Battaglini Luca ed olio della Soc. Agr. Valcannetta



1 Tagliate il pane a fette di circa due centimetri di spessore. Tostatele da entrambi i lati per un paio di minuti ciascuno, in forno o su una griglia, così da renderle croccanti e ben abbrustolite. Una volta pronte, strofinate con l'aglio fresco le fette ancora calde e conditele a vostro piacimento.



2 Qui vi proponiamo tre possibili condimenti: olio extravergine di oliva e sale, un classico della tradizione italiana; paté vari e sott'olii prodotti tipici della regione Umbria



3 Posizionatele su un piatto da portata e servite.

Ingredienti

Fette di pane

Olio extravergine di oliva

Aglio

Sale

Patè Vari

Sott'oli Vari

Crostata

Con le marmellate dell'Azienda Fattoria Le Selve



Ingredienti

420 g farina
200 g burro
180 g zucchero
1 uovo + 1 tuorlo
1 pizzico di bicarbonato
1 pizzico di sale

buccia di un limone
1 cucchiaino di latte
aroma vaniglia
250 g confettura

Procedimento

In una ciotola o nella planetaria mettete il burro con lo zucchero ed impastate, aggiungete le uova, la buccia di limone e la vaniglia.

Amalgamate gli ingredienti ed unite il sale ed il bicarbonato.

Unite il latte e la farina setacciata, impastate fino a formare un panetto.

Stendetelo col matterello allo spessore di mezzo centimetro, rivestite uno stampo per crostata precedentemente oleato ed infarinato e punzecchiate la base coi rebbi di una forchetta.

Farcite con la vostra confettura preferita, decorate con le strisce di pasta frolla.

Mettete in frigo a riposare per 1½ ora.

Infornate a 170° per 35 minuti.

Sfornate e lasciate raffreddare.

Qualche consiglio:

Con queste dosi di frolla otterrete due crostate
Un cucchiaino di latte rende la frolla più morbida