

Garganelli di fagioli borlotti con crema di broccoli e humus di ceci

Chef Paolo Gatta, Ristorante Pascia

Gluten free, Dairy Free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: 1 h (48 ore per i ceci)

Difficoltà: **Media**

Dosi: **3-4 persone**

Tempo di cottura:

Costo: € €

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti

Per i garganelli:

- 100 g di farina di fagioli borlotti
- 50 g di acqua
- 5 g di fiocchi di alghe nori

Per la crema di broccoli:

- 500 g broccoli
- 30 g scalogno
- Menta peperita fresca
- Finocchio in semi
- Coriandolo in semi
- Cumino dei prati
- Anice in semi
- Coriandolo fresco
- 30 gr olio extra vergine di oliva

Per l'humus di ceci:

- 380 g Ceci secchi
- 32 g thain
- Alga kombu
- 18 g purea di umeboshi
- 8.5 g succo di zenzero
- 12 g succo di limone
- 25 g olio di lino
- 8 g erba cipollina



Preparazione

Per l'humus di ceci:

Mettere i ceci secchi a germinare in acqua fredda per almeno 48 ore cambiando l'acqua ogni 6 ore. Trascorse le 48 ore sciacquare i ceci. Riscaldare sul fuoco il tegame in terracotta per 20 minuti, le spezie, i ceci, coprire con acqua alcalina ph 9.5 e cuocere. Negli ultimi 10 minuti di cottura aggiungere l'alga kombu. A cottura terminata passare i ceci al setaccio affinché si ottenga una purea omogenea. Riporre l'impasto in una bull, aggiungere la purea di umeboshi, la thain, il succo di zenzero, il succo di un limone, erba cipollina e olio di lino, fatto scendere a filo, rimestare l'humus finché diventa cremoso.

Per i garganelli:

Preparare la sfoglia disponendo la farina di fagioli borlotti e i fiocchi di alghe nori su una spianatoia, formando una conca al centro e aggiungere l'acqua tiepida poco alla volta, quindi impastare con le mani fino ad ottenere un impasto morbido e liscio. Una volta che l'impasto avrà la giusta consistenza, avvolgerlo nella pellicola e lasciare riposare per almeno 30 minuti in frigorifero. Stendere la sfoglia con un mattarello e poi con la macchina della pasta fare delle sfoglie sottili tirate gradualmente. Disporre le sfoglie sul tavolo e con una rotella tagliapasta ricavate dei quadrati delle dimensioni di 3 cm per lato. Per preparare i garganelli vi servirà uno strumento apposito: il "pettine", disporre il quadratino di pasta di sbieco sulla tavoletta e arrotolatelo pigiando e sigillando bene il garganello.

Per la crema di broccoli:

Scaldare la casseruola, unire due cucchiaini di olio, le spezie (finocchio, cumino dei prati, anice e coriandolo "spezia dominante coriandolo") lasciare intiepidire e non superare i 65°, imbiondire a fuoco lento lo scalogno tritato finemente, unire due rametti di menta peperita, i broccoli e coprire con acqua alcalina ph 9.5 precedentemente riscaldata. Cuocere per pochi minuti (8.36), frullare, setacciare e mantenere in caldo.

Cuocere i garganelli in acqua salata per pochissimi minuti, scolateli con una schiumarola e trasferiteli in una padella nella quale precedentemente avete imbiondito 3 o 4 foglie di menta con l'olio, saltare e mantecare. Impiattare disponendo in una fondina tre puntini di humus della grandezza di una noce, la crema di broccoli e adagiare i garganelli. Decorare con le foglioline di menta croccanti e i ciuffetti di broccoli precedentemente sbollentati.

Effetti avversi delle terapie: alterazione del gusto, perdita di appetito, anemia.

FBO per te: In questa ricetta troviamo i garganelli fatti con fagioli borlotti ed alghe nori. Queste ultime presentano un elevato contenuto proteico e dall'equilibrata presenza di vitamine (vitamine A, C e B), sali minerali e Omega 3. Sono particolarmente ricche in acidi grassi polinsaturi e in amminoacidi, tra cui l'arginina. La presenza degli acidi grassi le rende alimenti dalla proprietà antiaggreganti, antitrombosi, ipocolesterolemizzanti, stimolanti della produzione di ormoni. Queste stesse sostanze aiutano nella prevenzione del cancro alla pelle e allo stomaco e rendono più lievi le sindromi premestruali.

