

TAGLIOLINI DI GRANO SARACENO CON CREMA DI CECI, BACCALÀ E POLVERE DI OLIVE

Le ricette dello chef **Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
TAGLIOLINI DI GRANO SARACENO CON CREMA DI CECI, BACCALÀ E POLVERE DI OLIVE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 gr farina di grano saraceno impalpabile
- 150 gr farina di miglio
- sale q.b.
- olio evo q.b.
- 300 gr di ceci precotti
- 300 gr baccalà ammollato fresco
- 100 gr olive nere
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo basilico
- 1 cucchiaino di curcuma

PROCEDIMENTO

TAGLIOLINI DI GRANO SARACENO CON CREMA DI CECI, BACCALÀ E POLVERE DI OLIVE

Miscelare le farine e aggiungere un pizzico di sale, un cucchiaino di olio evo e iniziate ad impastare aggiungendo poco alla volta dell'acqua leggermente tiepida, fino ad ottenere una pasta uniforme. Metterla a riposare.

Far rosolare lo spicchio di aglio in camicia, aggiungere i ceci precotti, un rametto di rosmarino, un pizzico di sale. Far insaporire a fiamma viva per circa 8 minuti e frullare i ceci fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Tritare le olive finissime e metterle in un microonde al massimo per disidratarle (oppure farle essiccare in forno per circa 2 ore a 80°C), poi rifrullarle per ottenere una sabbia di olive croccante.

Tagliare il baccalà a cubetti grossolani, insaporirlo con la polvere di curcuma e farlo saltare in padella con un filo di olio a fiamma alta e tenetelo da parte; stendete la pasta a spessore di circa 4 mm e tagliatela a tagliolini. Cuocerli in abbondante acqua salata per circa 4 minuti.

Adagiare al centro del piatto la crema di ceci e la pasta mantecata con il baccalà.

Spolverare con la polvere croccante di olive nere. *Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.