

Ravioli ricotta limone e fragole con brodetto di scampi



“Con questa ricetta partecipo al contest indetto da Cucina Semplicemente in collaborazione con Farina UNIQUA Verde”

Per questo contest ho pensato ad uno dei miei soliti esperimenti stravaganti, ho aggiunto alla farina un pizzico di curcuma e ho fatto dei ravioli farciti con una crema di ricotta, scorza di limone e fragole e conditi con un guazzetto di scampi.

Tanti sapori, ma che ben si sposano, UNITi in un fagottino delizioso, fatto con questa ottima farina di “tritordeum”, un nuovo cereale, un ibrido tra grano duro e orzo selvatico, di origine spagnola. Non è Ogm, ma appunto un nuovo cereale già molto coltivato in Spagna e Portogallo.



Questa farina è ottima, anche per chi come me è

perennemente a dieta, infatti oltre ad avere un basso contenuto di glutine, è ricco di fibre dietetiche e di antiossidanti ed ha più proteine e meno carboidrati rispetto ad altri cereali.

Ora però vi racconto la ricetta...

Ingredienti:

ravioli x 2 persone

- 200 gr di farina Uniqua Verde
- 100 gr di acqua
- 1 pizzico di curcuma
- 200 gr di ricotta di mucca
- 3-4 fragole sode
- 1 limone
- sale

per il condimento:

- 4 gamberoni
- 6 scampi
- 5-6 pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- sale
- pepe
- olio evo
- vino bianco 1 bicchiere

Procedimento:



Inizio dall'impasto, su una spianatoia faccio la tradizionale fontana con la farina UNIQUA e la curcuma, pian piano incorporo l'acqua ed impasto. Quando ottengo un impasto bello liscio, faccio una palla la avvolgo nella pellicola e lascio a riposare per circa mezz'ora

Passo a preparare il ripieno, questo è semplice! Inizio dalle fragole, le lavo per bene e le taglio a pezzetti molto piccoli, aggiungo la ricotta e la scorza del limone, mescolo bene ed aggiusto di sale. Fatto!



Inizio a stendere la pasta, faccio le sfoglie e vi dispongo il ripieno a pallini, copro ripiegando un lembo sull'altro, schiaccio bene cercando di far uscire tutta l'aria e con l'attrezzo "raviolatore" taglio.



Finiti di tagliare tutti i ravioli, spolvero con la farina, per evitare che si attacchino e vado a preparare il condimento.

Sguscio 2 gamberoni e 2-3 scampi, che trito e metto da parte, con gli avanzi faccio un brodino che poi mi servirà per fare quello che chiamo guazzetto.

In una padella metto a scaldare l'olio in cui faccio imbiondire l'aglio, aggiungo i miei crostacei, dopo un minuto circa sfumo con il vino, quando è evaporato tutto aggiungo i pomodorini tagliati a metà ed i crostacei che avevo tritato, faccio cuocere un po' e per ultimo aggiungo un mestolo del mio brodo di pesce, lascio insaporire bene.

Bene non rimane che cuocere i ravioli in acqua bollente, li calo devono stare pochi minuti, scolo e condisco con il mio quasi guazzetto.

Buonissimi!!!

