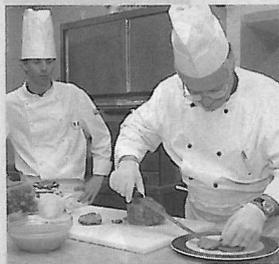


LE VIE DEI GOLOSI

LA RICETTA
DI OGGI

Semplice
e succulenta



INGREDIENTI
PER 6 PERSONE

⇒ 800 g. di spinaci, 250 g. di lenticchie secche, 80 g. di pancetta, 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio, 1,5 l. di brodo di carne o brodo vegetale, parmigiano, olio d'oliva

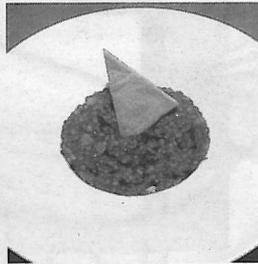
Preparazione

⇒ Mettere le lenticchie a bagno per una notte. In una padella, versare l'olio e la pancetta tritata e soffriggere. Nel frattempo, lessare le lenticchie in acqua fredda per circa 1 ora e mezzo, scolandole a metà cottura. Nel soffritto aggiungere gli spinaci ben lavati e sgocciolati, cuocere per circa 15-20 minuti, unire le lenticchie e il brodo, salare e pepare e far cuocere per circa altri 10-15 minuti. Servire la minestra con olio crudo e parmigiano.

GASTRONOMIA / Le proposte dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera"

Minestrone con lenticchie e spinaci

«Un piatto ideale per vegetariani, bambini e anziani»



SCUOLA DI CUCINA

A sinistra, gli allievi dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera". Al centro, Franco Soldaini. Sopra, il minestrone proposto oggi (fotoservizio Fkd)

Questa settimana gli allievi dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" coordinati dal direttore Franco Soldaini hanno realizzato, insieme con lo chef Angelo Novati, un piatto di semplice e veloce preparazione ma soprattutto molto succulento, che si adatta perfettamente alle fredde giornate invernali. Il "minestrone con lenticchie e spinaci" è in effetti un piatto da stagione fredda, «specie in periodi come questo - commenta Novati - in cui sui banconi del mercato iniziano a farsi vedere finalmente i primi spinaci novelli, da consigliare assolutamente».

Per quanto concerne l'altro ingrediente principe della ricetta di questa settimana, la lenticchia, il Centro Studi "Brera" suggerisce di provare anche quella di Castelluc-

cio, che non si deve mettere a riposo in acqua tiepida la sera prima dell'uso ma solo un paio d'ore prima.

«Questo minestrone - commenta lo chef Novati - è un classico prodotto per vegetariani, bambini e anziani, consigliabile anche come piatto unico, perché è molto nutriente,

ricco di carboidrati, proteine e ferro. A chi ha problemi di circolazione è sconsigliato da parte dei medici l'uso di vegetali a foglia verde: come alternativa agli spinaci consiglio di abbinare le lenticchie ad altre leguminose e verdure, quali sedano, carote e fagioli.

IL VINO CONSIGLIATO

Il vino per la ricetta di questa settimana è consigliato dal direttore dell'Istituto Alberghiero "Brera" di Como, il gastronomo Franco Soldaini, ed è il "Cellatica Doc". Si tratta di un vino prodotto in provincia di Brescia, nel territorio collinare a nord-ovest della città, nei Comuni di Saiano, Rodengo, Colle Beato e, appunto,

Cellatica, da cui deriva il nome. Ha colore rosso rubino vivace, intenso ed elegante. Il profumo è tipicamente vinoso, il sapore è asciutto e sapido, con retrogusto leggermente amarognolo. La gradazione alcolica minima di questo nettare è 11,5 °C, la temperatura di servizio è di 18-20 °C, da servire in calice "tulipano medio".

INGREDIENTE
SPECIALE

Un antico legume

La lenticchia è una delle prime specie vegetali a essere stata coltivata dall'uomo. L'uso di questo legume è antichissimo, come dimostra il ritrovamento di semi in tombe neolitiche datate 3000 a.C. Anche gli antichi Egizi ne erano ghiotti e viene citata anche nella Bibbia.

L'inconfondibile sapore, le dimensioni molto piccole, la resistenza ai parassiti e la coltivazione esclusivamente biologica ne fanno oggi un prodotto ricercatissimo. Viene venduta secca e va consumata dopo la cottura in acqua; è ricca di sali minerali, proteine e ferro. Si presta alla preparazione di varie pietanze, dagli antipasti, alle zuppe, ai contorni.

Ne esistono diverse varietà, che si differenziano per la dimensione dei semi (da 2 a 9 millimetri). In Italia, viene coltivata prevalentemente in Sicilia, in Puglia, in Abruzzo e nel Lazio.

stelluccio di Norcia. Oltre al tipo normale esistono le cosiddette lenticchie Marzoline e la Lente rossa, diffusa in inverno.