

Pasta di Gragnano e verdure di stagione



È arrivata la primavera: asparagi, fave, carote, zucchine, erbe aromatiche ricompaiono sui banchi di frutta e verdura portando con sé intensi profumi e sapori, ma anche luce e colori. E così ci si può nuovamente scatenare con l'abbinamento fra pasta secca e verdure.

Oggi vi propongo quindi qualche ricetta per l'inizio della stagione del risveglio.

Iniziamo con le [fresine di Gragnano con zucchine e mandorle](#). Ricetta veloce e sfiziosa, ideale per un pranzo all'insegna del gusto e della leggerezza. Taglio a dadini le zucchine eliminando la parte bianca centrale, poi le faccio rosolare in padella con olio, aglio e un po' di maggiorana. Nel frattempo butto in acqua bollente le fresine. Nel mixer (oppure, avendo tempo e voglia, nel mortaio) metto un po' di mandorle, aggiungo un mestolo di acqua di cottura della pasta e le trito grossolanamente. Scolo le fresine al dente, poi le salto in padella con le zucchine e aggiungo le mandorle. Mescolo tutto molto bene e servo immediatamente.

Il secondo è invece un piatto un po' più sostanzioso, in cui si mescolano proteine animali e vegetali per realizzare una pasta molto gustosa: [pennoni di Gragnano con fave e guanciale](#). Questa ricetta l'ho presa dal [volume di Slow Food](#)

sulla primavera di cui vi parlavo nei giorni scorsi, sostituendo a una pasta fresca fatta con acqua e farina i nostri favolosi pennoni.

Sguscio le fave eliminando anche la pellicina che ricopre il seme. Taglio a dadini il guanciale e lo faccio rosolare con pochissimo olio, quindi sfumo con un po' di vino bianco. Unisco al guanciale le fave e un mestolo di acqua, poi regolo di sale e pepe e porto a cottura. Cuocio i pennoni al dente, quindi li unisco al condimento, li faccio insaporire bene e servo con abbondante pecorino grattugiato.

Per restare sempre in tema di piatti di stagione non posso che proporvi una ricetta con gli

asparagi, tratta (con qualche variante) da La Cucina del Corriere di aprile: [f usillata casareccia con asparagi selvatici e pancetta](#)

. Dopo averli mondati, taglio a tocchetti gli asparagi selvatici, lasciando le punte un po' più lunghe. Poi taglio a listarelle la pancetta e la faccio rosolare in padella con poco olio extravergine. La metto da parte e, nella stessa padella, faccio imbiondire leggermente una cipolla tritata, quindi unisco gli asparagi, regolo di sale e pepe, verso due-tre cucchiaini di acqua e lascio cuocere per una decina di minuti. Cuocio la fusillata casareccia al dente, poi la salto in padella con gli asparagi e la pancetta. Servo cospargendo con pecorino grattugiato.

A questo punto pensavo di concludere il mio post di oggi, ma Arianna mi ha dato una bella ricetta primaverile che ha provato qualche giorno fa. E così termino con i [tortiglioni di Gragnano con carciofi e fave](#)

di Arianna. “Monda i carciofi privandoli delle foglie esterne e del gambo, poi tagliali a metà ed elimina parte pelosa, quindi tagliali a fette sottili e lasciali in ammollo in acqua con succo di limone. Apri le fave e sgusciale. In una padella fai rosolare mezza cipolla (tagliata a velo), unisci i carciofi e le fave e fai rosolare per 4-5 minuti. A questo punto regola di sale e pepe, aggiungi ancora una spruzzatina di succo di limone e fai cuocere per altri 5-6 minuti fino a quando i carciofi saranno teneri. Scola i tortiglioni, uniscili in padella a fave e carciofi e fai saltare tutto insieme. Completa con una tritata di prezzemolo, pecorino grattugiato e voilà la primavera è in tavola!!!”