

ZUPPA DI LATTUGA STUFATA CON PARMIGIANO REGGIANO E MIELE MILLEFIORI DI MONTAGNA





A proposito di questa ricetta...

Creme, vellutate e zuppe di verdura sono un concentrato di principi nutritivi che fanno bene al corpo e allo spirito, e, quando il loro colore si fa brillante e allegro, stuzzicano il buonumore.

I vegetali da insalata, come la lattuga ad esempio, di là dall'utilizzo canonico, permettono di preparare primi o piatti unici che danno la possibilità di consumarli in modo alternativo, specie quando l'autunno si avvicina.

Con il suo sapore che unisce freschezza a una latente nota delicatamente amarognola, in questa ricetta la lattuga stufata sposa la ricchezza del Parmigiano Reggiano a breve stagionatura e l'affascinante miele millefiori di montagna. Risorsa preziosa e mutevole in base ai fiori dai quali nasce, questo miele ingentilisce la preparazione conferendole equilibrio e un accento di gusto irresistibile.

Caratteristiche del miele millefiori di montagna

SAPORE: piuttosto dolce e caratterizzato

AROMA: a tendenza fruttata e floreale

ODORE: piuttosto delicato, ricorda i fiori dai quali deriva

COLORE: va dal giallo paglierino all'ambra intenso

STATO FISICO: liquido oppure cristallizzato a tendenza pastosa

PARTICOLARITÀ: il miele millefiori di alta montagna è poco diffuso, soprattutto a causa del fatto che l'apicoltura in quota è riguardata da difficoltà oggettive. Si tratta quindi di un miele classificabile come "raro".

I "Mieli di Alta Montagna" (millefiori, rododendro, melata di abete) sono presidi Slow Food.

Ricetta di Paola Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu, offerta dalla Fiera Regionale del Miele di Marentino 2019





COMUNE DI MARENTINO

www.comune.marentino.to.it

Preparazione 20 minuti

Cottura 20 minuti

Riposo - - -

Persone 4

Ingredienti

45 millilitri di olio extravergine di oliva (3 cucchiari)

950 grammi di lattuga fresca

Sale q.b.

25 grammi di miele millefiori di montagna

Pepe nero macinato al momento q.b.

40 grammi di Parmigiano Reggiano 12 mesi grattugiato al momento

Fette di pane di segale tostate q.b.

Procedimento

Stacco le foglie della lattuga dalla parte centrale che poi trito finemente.

Sciacquo ripetutamente il tutto con acqua fredda, quindi scolo senza eliminare completamente l'acqua (non centrifugo il vegetale con l'apposito strumento).

Verso l'olio in una pentola di acciaio dal fondo spesso e aggiungo la lattuga. Unisco poco sale, copro e lascio stufare a fiamma dolce per 20 minuti o fino a quando è tenera ma non spappolata.

Condisco con un po' di pepe e frullo il tutto fino a ottenere una crema molto fine.

Insaporisco con il Parmigiano Reggiano, mescolo con cura e regolo di sale se necessario (il formaggio conferisce già sapidità).

Trasferisco nei piatti individuali e servo accompagnando con le fette di pane di segale tostate.



LIBRICETTE.eu

powered by UP CONSULTING di Paola Uberti

in collaborazione con il food blog [SLELLY](#)

Indirizzo/Address: Via Tirreno, 143/5 - 10136 Torino - ITALY

P.IVA/VAT 11573560015 - C.F. BRTPLA75S46L219L - REA TO1223939

Telefono/telephone: +39 3357701901

E-mail: info@libricette.eu; libricette.eu@gmail.com

Web: www.libricette.eu

