

**Chitarra alle prugne secche
con speck, funghi e noci
pecan. E sfida sia!**



Ebbene sì,

di tanto in tanto raccogliere qualche sfida fa bene.

Fa bene alla mente, fa bene allo spirito e riporta in vita quell'unico neurone

superstite che rischia il suicidio per solitudine ed abbandono!

Così, quando il corriere suona alla porta e ti recapita un inaspettato pacchetto con dentro morbide, profumate e saporite prugne della California con tanto di lettera d'accompagnamento ed invito ad usarle per un'insolita ricetta, te che fai?

Due minuti, forse uno solo e pensi: ma che cavolo ci faccio ades.....?!?!?!?

Manco il tempo però di finire la frase che eccolo là, parte l'embolo!

Perché dietro un'apparenza grinzosa e bruttarella ed una fama da "puragtorio", quei piccoli bocconcini della California racchiudono un meraviglioso tesoro.

Naturalmente prive di grassi, di grassi saturi e di sodio, le prugne della California hanno un sapore dolce ma sono prive di zuccheri aggiunti. Al contrario, sono ricche di manganese, rame, potassio, vitamine K e B6, sostanze nutritive utili al benessere di sangue, ossa, pelle e capelli.

Per di più l'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) ha riconosciuto che, nell'ambito di una dieta e di uno stile di vita sani ed equilibrati, il consumo di 100gr di prugne della California contribuisce alla regolarità della funzione intestinale.

Quindi?

L'embolo era già partito, il neurone si risveglia e...

Un dolce?

Naaaaaaaa, troppo scontato!

Salato, devo farci qualcosa di salato e ci farò...

...ci farò...

...ci farò...

PASTA!

Oh sì, l'idea della pasta mi piace un sacco.

Magari mi incasinerò con le mie stesse mani, tanto sono maestra in questo, ma se pasta è il primo istinto, PASTA SIA!

Mi credete se vi dico che il risultato ha superato anche le mie più rosse aspettative?

I vostri commensali difficilmente indovineranno "l'ingrediente segreto" ma sicuramente chiederanno il bis!



Federica - notedicioccolato

Chitarra alle prugne secche con speck, funghi e noci pecan

Ingredienti per 4 persone

Porzioni 4 PERSONE

Tempo di preparazione 1 ORA

Tempo di cottura 15 MINUTI

Tempo Passivo 3 ORE

Ingredienti

per la pasta

- 170 g farina 0
- 100 g semola di grano duro rimacinata
- 30 g farina di grano saraceno
- 1 uovo grande (60 g circa)
- 100 g prugne secche
- 40 ml acqua
- q.b. sale

per il condimento

- 100 g speck a fette di circa 2 mm di spessore
- q.b. funghi porcini secchi
- 10 noci pecan (o noci normali)
- 1 scalogno piccolo
- timo fresco
- olio extra vergine d'oliva
- sale
- pepe nero macinato fresco

Istruzioni

Preparare la pasta

1. Frullare le prugne secche con l'acqua ed unire la purea all'uovo leggermente sbattuto con un pizzico di sale.
2. Setacciare insieme le farine, fare la fontana, unire al centro il mix di uovo e purea di prugne ed iniziare a mescolare con una forchetta, cercando di incorporare piano piano la farina partendo dai bordi.
3. Una volta che l'impasto avrà preso consistenza, lavorare con le mani fino ad ottenere un panetto liscio ed elastico.
4. Avvolgere la pasta nella pellicola e farla riposare per 1-2 ore.

5. Stendere la pasta in una sfoglia di circa 3-4 mm di spessore, tagliare la sfoglia in 4-5 strisce e passare ciascuna sulle corde della chitarra, nel senso della lunghezza, premendo con il matterello in modo da ottenere gli spaghetti.
6. Trasferire man mano gli spaghetti, abbondantemente cosparsi di semola, su un vassoio.

Preparare il condimento

1. Far rinvenire i funghi secchi per una decina di minuti in acqua tiepida, scolarli e strizzarli bene, poi tagliarli a pezzetti.
2. Tagliare lo speck a listerelle e tritare grossolanamente le noci.
3. Tritare finemente timo e scalogno e far appassire il tutto in una padella con 3-4 cucchiaini di olio.
4. Unire le listerelle di speck, i funghi e lasciar rosolare a fiamma media per qualche minuto, aggiungendo anche un cucchiaino di acqua di ammollo dei funghi filtrata. Regolare di sale e insaporire con una macinata di pepe.
5. Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolarla al dente e trasferirla nella padella con il condimento.
6. Aggiungere il trito di noci e spadellare il tutto per pochi istanti, mescolando con delicatezza. Se fosse necessario, aggiungere 2-3 cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta.
7. Completare a piacere con un giro di olio crudo, decorare con foglioline di timo e servire.

Recipe Notes

La capacità di assorbimento delle farine è variabile come diverso può essere il grado di morbidezza delle prugne.

Se necessario, aggiungere ancora un goccio di acqua o uno spolvero di farina per avere la pasta della giusta consistenza.

In mancanza della chitarra, ritagliare gli spaghetti con l'apposita trafila per la nonna papera.

Prima di passare le strisce di pasta sulla chitarra, infarinarle generosamente in modo che non si attacchino alle corde.



Con il

week alle porte io ne approfitto per replicare. E voi?

Un abbraccio e buon fine settimana a tutti. Alla prossima...