

## **PASTA AL FORNO INVERNALE FUSILLONE TRICOLORE**

Per la presentazione completa della mia pasta al forno invernale glutenfree mancava la ricetta del personaggio-fusillone, che dato il periodo avevo associato al carnevale. Ora con l'occasione di un concorso a cui sono stata invitata a partecipare pensando a un piatto tricolore che rappresenti l'italianità mi è tornato in mente. Questo personaggio fusillone per me è la quintessenza dell'italianità moderna! Simpatico, colorato ma glutenfree, perché purtroppo le allergie nel nostro paese vanno aumentando e la cucina del futuro sarà destinata ad essere sempre più senza glutine, il che è un vantaggio per la salute di tutti nell'attesa che i nostri cereali tornino ad essere locali, di varietà antica e biologici e che la nostra alimentazione diventi sempre più ecozoica, e quindi sempre più in grado di assicurarci una buona salute.

In realtà mi piacerebbe una nuova bandiera che rispecchi valori più moderni. Nell'attesa del cambiamento comunque accetto l'invito della gentile Arianna Granata per conto di Trespade, l'azienda promotrice, ed eccomi qui a pensare cosa potrebbe rappresentare l'italianità ecozoica. Per me la pasta, fin da piccola ho sempre detto che ero felice di essere nata in Italia perché si mangia la pasta! E non a caso il tricolore è contenuto nel nostro classico piatto nazionale: pasta pomodoro e basilico. Ma dato che la cucina ecozoica segue la stagionalità in inverno la pasta al forno la faccio con le verdure di stagione! Zucca, castagne, batata bianca, rape rosse, radicchio e altre ancora.

### **IL PERSONAGGIO-FUSILLONE TRICOLORE**

L'allegro e solare personaggio-fusillone si fa riservando alcuni ingredienti della preparazione della pasta al forno (che segue sotto). Se lavorate insieme a dei bambini vedrete come si divertiranno!

#### **Ingredienti**

Una decina di fusilloni cotti

Una fetta di rapa rossa cotta (e una strisciolina a mezzaluna molto fine)

Il brodo di cottura della rapa rossa

Due fettine di batata bianca cotta

Un triangolino di carota anche crudo

Due fettine di peperoncino verde

Un cucchiaino di pesto di sedano

Pepe rosa e santolina per giocare

## **Procedimento**

Riservare cinque-sei fusilloni dalla cottura per la pasta al forno e cuocerne quattro-cinque nell'acqua di cottura della rapa rossa (moltiplicate il numero per i personaggi-fusilloni che volete comporre).

Mettere da parte. Su un piatto poggiare la fettina di rapa rossa, disporre le due fettine di batata bianca al posto degli occhi e posizionare al centro la fettina di peperoncino verde al posto dell'iride. Con il triangolino di carota fare il naso. E sotto sistemare la mezzaluna di rapa rossa al posto della bocca. Sistemare a raggiera i fusilloni cotti al posto dei capelli, alternando quelli bianchi e quelli rossi. Su quelli bianchi spargere un po' di pesto di sedano (frullare le foglie con mandorla, aglio e lievito alimentare, emulsionare con olio d'oliva evo bio).

Variante per i capelli: solo fusilloni rosa.

Variante per le iridi: capperi o oliva nera tagliata a metà senza nocciolo.

Variante per la bocca: due labbra di zucca, composte da striscioline sagomate con il coltello.

Variante per il naso: triangolini di batata bianca.

A corona del personaggio-fusillone disporre la pasta al forno invernale che andremo a preparare.

Oppure se servite solo il fusillone potete fare un cielo di pepe rosa e sistemare a lato un pezzetto di santolina che richiama il movimento vorticante dei fusilloni e ha un profumo tanto delicato adatto a questa preparazione.

## **PASTA AL FORNO INVERNALE GLUTENFREE**

Preparazione in tre fasi.

Prima fase: [ragù veramente finto](#).

Si fa la salsa frullando rape rosse radicchio e zucca cotte a vapore. Si prepara un trito per il soffritto all'acqua. Si aggiungono le lenticchie rosse e il riso rosso selvaggio a mo' di ragù, si sfuma e si aggiunge la salsa invernale. Un goccio d'olio a crudo. Si cuoce poco perché va in forno.

### **Ingredienti per il sugo veramente finto**

Mezzo chilo di zucca

Mezza barbabietola (lunga circa 7-8 cm)

Una foglia di radicchio trevigiano

Brodo vegetale (una tazza)

Sale marino integrale q.b.

Una foglia di alloro

Acqua (una tazza)

## **Procedimento**

Tagliare la zucca a cubetti e far stufare in coccio con poco brodo vegetale. Unire la foglia d'alloro. Nel frattempo far bollire una barbabietola, quando è cotta (provare a inserire una forchetta) tagliare a metà e cubettare. Metà è da riservare per i personaggi-fusilloni. Unire una foglia di radicchio rosso per controbilanciare il gusto troppo dolciastro di barbabietola e zucca. Frullare tutto insieme perbene. Il vostro sugo è pronto, basta insaporirlo con i soliti odori e ci potete condire la pasta. Per quanto riguarda il colore, se vi pare troppo rosso aggiungete della batata bianca (che useremo per la besciamella).

Una volta pronto il sugo veramente finto si può arricchire con altri ingredienti e trasformarlo in un un ragù veg, più adatto a condire i nostri fusilloni al forno.

## **Ingredienti ragù vegetale con sugo veramente finto**

Una carota con la coda

Una cipolla piatta

Un gambo di sedano

Due spicchi d'aglio

100 g di riso rosso selvaggio

100 g di lenticchie rosse

Foglia di alloro

Sale marino integrale q.b.

Olio evo bio sabino

## **Procedimento**

Mondare bene le verdure e sciacquare. Tagliuzzare finemente la carota, il sedano e la cipolla come per un normale ragù.

Anche se lo prepariamo nel coccio non faremo una lunga cottura, tanto poi va tutto in forno. Non dimenticate la foglia d'alloro e un paio di spicchi d'aglio. Il peperoncino ultimamente non lo metto in cottura, ma lo aggiungo a crudo alla fine insieme all'olio d'oliva.

Preparare il brodo vegetale (con un preparato granulare fatto in casa) per il soffritto all'acqua. Il liquido può essere anche acqua di cottura delle verdure, e stavolta per controbilanciare il dolce della zucca e della barbabietola ho messo quella di cicoria. Potete anche usare avanzi di tisana.

Mettete poi a cuocere separatamente il riso selvaggio e le lenticchie rosse. Per il primo occorre il doppio dell'acqua e circa 25 minuti, per le seconde acqua a coprire e una decina di minuti di sobbollimento a fuoco basso.

Una volta pronte le lenticchie e il riso unire al soffritto ad acqua, e mescolate insieme a fiamma bassa, sfumandolo.

Aggiungete il sugo veramente finto e il ragù veg ecozoico è pronto per andare in forno. Se lo volete usare per condire la pasta potete anche farlo cuocere 5-10 minuti per scaldarlo.

A chiusura un bel giro di olio evo bio sabino e del peperoncino a crudo.

Seconda fase: [besciamella di batata-castagna](#).

Si prepara la besciamella con batata bianca cotta al vapore, brodo veg e farina di castagne.

### **Ingredienti**

4 cucchiaini di farina di castagne (bio e locale)

2 cucchiaini di olio evo bio sabino

1 tazza di brodo vegetale

1 piccola batata bianca cotta al vapore

sale marino integrale qb

un pizzico di noce moscata

un pizzico di basilico secco

### **Procedimento**

Mescolare la farina di castagne e l'olio, unire il brodo e mescolare bene. Sbucciare la batata e frullare, unendola al composto. Questa è una besciamella ibrida, in parte a freddo e cruda, in parte calda e cotta. Assume una consistenza densa e ricottosa grazie alla batata.

Terza fase: [pasta al forno invernale](#).

Il sechium edule compare nella foto solo con finalità ornamentali, in questo caso per conferire un tocco di verde più marcato che nella preparazione è affidato al pistacchio e nella presentazione sul piatto con il fusillone-personaggio è richiamato dal pesto di sedano.

### **Ingredienti**

Fusilloni giganti senza glutine circa 250 g

Ragù veramente finto, un bel pentolino

Una piccola mozzarella di riso

Besciamella di batata bianca e castagne

Un etto di castagne secche bollite

Granella di pistacchi

Lievito alimentare

Olio evo bio

### **Procedimento**

Una volta preparato il ragù finto e la besciamella vegetale procedere nel solito modo: cospargere di sugo veramente finto il fondo della pirofila, mescolare i fusilloni con qualche mestolo di sugo e adagiare il primo strato sul fondo. Poggiare la MaViella a pezzetti, cospargere con besciamella-ricotta, e disseminare le castagne.

Aggiungiamo anche qualche altro ingrediente avanzato dal ragù finto (lenticchie rosse e riso rosso selvaggio).

Ricoprire con la pasta rimasta e aggiungere qualche altro mestolo di sugo.

Spargere lievito alimentare e granella di pistacchi, un bel giro di olio evo bio e poi in forno per una ventina di minuti a 180°.