



## Menù di primavera

*Una proposta di Carolina Strigazzi*

*Pediatra di Famiglia - Lodi*

### Antipasto

#### **Pinzimonio di verdure crude e cotte pulite ed affettate**

Carote crude e cotte, champignon crudi, sedano, peperone, patate lesse a tocchetti, fiori di cavolo lessati, verdure di stagione a piacimento. Preparare per ogni commensale una ciotolina apposita con olio extravergine di oliva, olive e filetti di acciuga frullati (in quantità consistente), poco sale o nulla, vista l'acciuga, e una grattata di pepe. Servire con pane e grissini di vario tipo e un assaggio di formaggio fresco di capra.

### Primo piatto

#### **Farfalle ricotta e limone.**

Condire la pasta, dopo averla scolata, con ricotta fresca stemperata precedentemente con poca acqua di cottura della pasta, olio extravergine di oliva abbondante, una macinata di pepe e la scorza di limone grattugiata. (Calcolare per 500 gr. di pasta almeno 200 grammi di ricotta e 1 limone circa).

### Secondo piatto

#### **Filetto di vitello intero in crosta di erbe.**

Strofinare il vitello con uno spicchio di aglio. Lavare e tritare finemente rosmarino, salvia, timo, origano, maggiorana in grande quantità. Rotolare la carne sulle erbe, esercitando una certa pressione per farle aderire. Far rosolare in una casseruola con olio e burro, lasciandola dorare e facendo attenzione a non togliere le erbe. Salare e pepare. Incoperchiare e far cuocere a fuoco moderato per dieci minuti circa, toglierla dalla pentola e tenerla al caldo avvolta in un foglio di alluminio. Bagnare il sughetto con vino rosso e farlo evaporare, aggiungere brandy e lasciarlo restringere. Unire una tazza di latte mescolato a farina o panna e mescolare lasciando addensare. Correggere di sale e pepe. Affettare la carne NON sottile e servire con sugo. Ottimo un contorno di verdure cotte lessate ( carote, patate, fagiolini, spinaci)

## Dolce

### Cornucopie alle fragole

Pasta sfoglia surgelata o pronta

Panna liquida da montare

Crema pasticcera

Fragole

Stendere la pasta sfoglia in modo da ottenere uno strato sottile.

Tagliarla a triangolo rettangolo piuttosto grande e avvolgerlo su un cono per cannoli in modo da dare la forma della cornucopia; mantenere l'apertura ampia aiutandosi con la carta stagnola messa all'interno della pasta.

Cuocere su un foglio di carta forno in forno preriscaldato a 180° C per 15 minuti circa.

Nel frattempo mondare le fragole e tagliarle a tocchetti. E' possibile aggiungere altra frutta di stagione.

Preparare la crema pasticcera con 500 gr latte, 50 gr maizena, 6 tuorli, 1 baccello di vaniglia e 150 gr zucchero.

Bollire il latte (tranne 1 bicchiere) in una casseruola, togliere dal fuoco.

Lavorare a parte lo zucchero con i tuorli utilizzando lo sbattitore elettrico, lavorare fino a renderli una spuma biancastra. Aggiungere a filo il latte e la farina setacciata.

Continuare a sbattere, togliere la vaniglia e portare sul fuoco mescolando continuamente fino a bollore per circa 10 min. Aggiungere il bicchiere latte freddo, mescolare di tanto in tanto, lasciar raffreddare.

Montare la panna tenuta in frigorifero fino all'ultimo ( per ogni barattolino di panna fresca occorre 1 cucchiaino di zucchero)

Lasciar raffreddare le cornucopie ( 1 per commensale) e farcire con crema pasticcera, fragole e panna. Una spolverata di zucchero a velo e...

**Una vera delizia!**