

## Pasta con puntarelle cotte



## Presentazione

Le puntarelle sono un ortaggio poco utilizzato nel Nord Italia ma divenute così famose grazie a una ricetta tipica del Lazio: l'[insalata di puntarelle alla romana](#), dove le puntarelle vengono servite crude accompagnate da una deliziosa salsa alle acciughe. Oggi vogliamo proporvi gli stessi sapori in un primo piatto veramente gustoso: la pasta con puntarelle cotte. Abbiamo scelto un formato veramente speciale, i bucatini, perché pur essendo una pasta lunga riescono a raccogliere la crema preparata con la parte più esterna delle puntarelle. Acciughe e peperoncino arricchiscono questa preparazione, ma il vero surplus di questo piatto sarà la cascata finale di pangrattato che donerà una piacevole nota croccante.

**Bucatini** 320 g

**Puntarelle** 450 g

**Pane** (solo mollica) 50 g

**Pecorino** 50 g

**Olio extravergine d'oliva** 40 g

**Acciughe sott'olio** 5 filetti

**Aglione** 2 spicchi

**Peperoncino fresco** 2

**Pepe nero** q.b.

## Come preparare la Pasta con puntarelle cotte



Per preparare la pasta con le puntarelle cotte iniziate dalla pulizia di quest'ultime. Lavatele bene sotto l'acqua corrente, eliminate la parte finale del gambo utilizzando un coltello (1) e prelevate solo le foglie centrali, quelle più piccole e tenere (2), tenendo da parte le altre per un momento. Utilizzando un coltellino staccatele dal gambo (3)



e tagliatele a julienne (4). Sistematele subito in acqua e ghiaccio, in questo modo non si sciuperanno (5). Ponete sul fuoco una pentola sufficientemente grande colma d'acqua, salata a piacere. Riprendete le puntarelle più esterne e con un coltello eliminate la parte finale del gambo, quella bianca che in cottura risulterebbe coriacea (6).



Non appena l'acqua avrà raggiunto il bollore, sbollentate le puntarelle esterne per circa 10 minuti (7). Non appena risulteranno tenere, scolatele conservando l'acqua di cottura (che servirà per frullarle e per cuocere la pasta) (8) e lasciatele intiepidire. Trasferitele poi in un mixer (9),



versate circa 50 g dell'acqua di cottura (10), e frullate le puntarelle fino ad ottenere una crema (11) che andrete poi a setacciare in un'altra ciotola (12).



Aggiungete nella ciotola il pecorino grattugiato e il pepe nero (13); mescolate e tenete da parte la vostra crema. In un altro tegame versate circa 20 g d'olio, 2 spicchi d'aglio e i filetti di acciughe scolati dal loro olio (15).



A questo punto prendete uno dei 2 peperoncini, dividetelo a metà e privatelo dei semi e del piccolo esterno (16). Aggiungetelo al condimento nella padella (17) e accendete il fuoco. Cuocete per pochi minuti fino a che le acciughe non si saranno sciolte e l'aglio sarà leggermente dorato, quindi eliminate sia l'aglio che il peperoncino utilizzando una pinza da cucina (18). Nel frattempo portate a bollore l'acqua di cottura delle puntarelle tenuta da parte precedentemente.



Scolate le puntarelle centrali dall'acqua e ghiaccio e versatele nel soffritto (19). Cuocete per circa 7 minuti fino a che non saranno tenere e spegnete il fuoco. Nel frattempo buttate la pasta

nell'acqua che ormai avrà raggiunto il bollore (20). Mentre la pasta cuoce occupatevi di tostare la mollica del pane. Versate un filo d'olio in un tegame e aggiungete il restante peperoncino privato dei semi e tritato. Lasciate dorare leggermente e aggiungete la mollica del pane sbriciolata grossolanamente a mano (21).



Mescolate di continuo fino a che non risulterà ben tostata (22). Non appena i bucatini saranno cotti, scolateli e versateli direttamente nel tegame con le puntarelle a julienne (23); aggiungete poi la crema di puntarelle (24)



e saltate il tutto per qualche istante (25). Impiattate la pasta con puntarelle cotte aggiungendo su ogni piatto un cucchiaino di pangrattato tostato (26) e gustatela ancora calda (27).

## Conservazione

Si consiglia di consumare la pasta con le puntarelle cotte al momento. In alternativa si può conservare in frigorifero chiusa in un contenitore ermetico per un giorno al massimo.

## Consiglio

Se non amate le acciughe, potete ometterle oppure sostituirle con dei capperi che doneranno al soffritto la giusta sapidità!

## Insalata di puntarelle alla romana



### Presentazione

L'insalata di puntarelle alla romana è un contorno fresco e saporito, molto diffuso nel Lazio e in alcune zone della Campania, perché le puntarelle sono tipiche di questi territori, anche se ormai sono facilmente reperibili sui banchi di mercati e supermercati di tutta Italia, addirittura già pulite e pronte per essere condite dalla tipica emulsione che ne impreziosisce il gusto. Le puntarelle sono una verdura molto apprezzata, addirittura già i romani, noti buongustai, amavano questo ingrediente lievemente amarognolo e dall'aspetto simile agli asparagi anche se le puntarelle vengono raccolte in grandi cespi. L'aspetto delle puntarelle ricorda vagamente quello degli asparagi ma sono raccolte in grandi cespi, appartenendo infatti alla cicoria catalogna. La pulizia è sicuramente la parte più laboriosa ma potreste sempre farvi aiutare così, tra una chiacchiera e l'altra, l'insalata alle puntarelle è pronta.

### Ingredienti

**Puntarelle** (germogli di cicoria catalogna) 800 g

**Acciughe (alici)** filetti sott'olio 4

**Olio extravergine d'oliva** 30 g

**Aceto di vino bianco** 10 g

**Aglio** 1 spicchio

**Sale fino** q.b.

**Pepe nero** q.b.

## Come preparare l'Insalata di puntarelle alla romana



Per preparare l'insalata di puntarelle alla romana, iniziate pulendo accuratamente il cespo delle puntarelle facendo attenzione che non siano presenti residui di terreno (1) e separate le foglie più dure e fibrose dai germogli (le puntarelle) dal cespo (2-3)



una volta che avrete privato della base, che è la parte più dura, potrete tagliare le puntarelle a metà (4) e successivamente in striscioline (5) ottenendone almeno 5 o 6 a seconda dello spessore. Orientativamente dovrete ottenere 8-10 fili da ciascun germoglio che poi tufferete in acqua e ghiaccio per almeno un'ora (6).



Questa operazione servirà non solo a mitigare il sapore amarognolo ma anche a dare l'aspetto arricciato tipico delle puntarelle. (7) in un recipiente spremete lo spicchio d'aglio (altrimenti potrete sminuzzarlo al coltello) (8), poi i filetti di acciughe (9)



infine l'aceto (10) ed emulsionate una prima volta con i rebbi di una forchetta (11), dopodiché aggiungete anche sale e pepe a piacere e l'olio extravergine d'oliva (12)



e continuate l'emulsione (13). Scolate le puntarelle (14) e dopo averle sistemate nel piatto di portata conditele con l'emulsione (15). La vostra insalata di puntarelle alla romana è pronta per essere servita come gustoso contorno!

## Conservazione

Una volta pulite le puntarelle conditele e servitele subito altrimenti perderanno la loro croccantezza, se invece non potete servirle evitate di condirle con anticipo preparando il condimento al momento e tenendo le puntarelle in un luogo fresco o in frigo, coperte con pellicola trasparente.

## Consiglio

Per una riuscita ottimale dell'insalata di puntarelle, e non solo, assicuratevi, al momento dell'acquisto, che i germogli siano sodi e turgidi. Non tutti amano il sapore amaro tipico delle puntarelle, per attenuarlo un po' basta tenerle in ammollo un po' più di quanto descritto, magari cambiando l'acqua di tanto in tanto!