

SURGITT CON CACIGN, RICOTTA E PECORINO DI FARINDOLA

Menu elaborato da dell' IPSSAR "F. De Cecco" di PESCARA

www.ipssarpe.it

Notizie sul piatto.

"Lu cacigne", come lo chiamano gli abruzzesi, ha una storia antichissima fatta di povertà e miseria. E' una verdura che si trova ovunque spontanea in quanto riesce a crescere anche in luoghi impervi, a testimonianza di una grande capacità di adattamento . Era considerato un alimento base per le nutrici poiché si pensava aumentasse la produzione di latte materno.

Ottimo sia crudo nella misticanza, insalata composta da varie verdure, che cotto unito al pecorino di Farindola (PE) per insaporire "li surgitt", gnocchi tipici dalle piccole dimensioni.



Varianti regionali: I "surgitt" possono essere fatti di dimensioni maggiori. Al posto dei "cacign" possono essere utilizzate altre verdure, es. spinaci.

Ingredienti per la preparazione: per 4 persone

INGREDIENTI	g lordi	grassi	proteine	zuccheri	fibre	kcal
per la pasta:						
patate	1200	9,9	20,9	178,3	15,9	846,6
farina 00	350	2,4	38,5	270,5	7,7	1190
cacign	100	0,2	1,4	0,7	3,6	10
pecorino di Farindola	40	12,8	10,3	0,1	0	156,8
tuorli d'uovo	50	14,5	7,9	0	0	162,5
noce moscata, sale						
per la salsa:						
ricotta di pecora	300	34,5	28,5	12,6	0	246,5
cacign	200	0,4	2,8	1,4	3,6	20
olio extra vergine di oliva	100	99,9	0	0	0	899
pecorino di Farindola	40	12,8	10,3	0,1	0	156,8
aglio, pepe, sale						
totale		187	121	464	30,8	3688

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Lessare le patate in acqua salata, schiacciarle, aggiungere il pecorino, i tuorli, i cacigni tritati finemente, la noce moscata e la farina. Lavorare il tutto e confezionare gli gnocchi.

Preparare la salsa facendo rosolare in olio bollente l'aglio schiacciato, toglierlo ed aggiungere i cacigni precedentemente scottati, la ricotta ed un pizzico di pepe.

Sbollentare gli gnocchi ed unirli alla salsa, eventualmente allungando il tutto con un po' dell'acqua di cottura degli gnocchi stessi.

Disporre gli gnocchi in un piatto guarnendo con delle quenelle ottenute amalgamando un po' di cacigni lessi con la ricotta e le scaglie di pecorino. Si può aggiungere infine, per dare più colore al piatto, un trito di peperoni secchi conservati sott'olio ("firfillon").

Kcal per persona: 922

Ripartizione dei nutrienti: 12% P - 42% G - 46% Z

VALUTAZIONE DEL PIATTO DA 0 A 10	
ASPETTO ESTERIORE	8
AROMI	8
SAPORI	9
APPETIBILITA'	9
DIGERIBILITA'	7
GENUINITA'	9



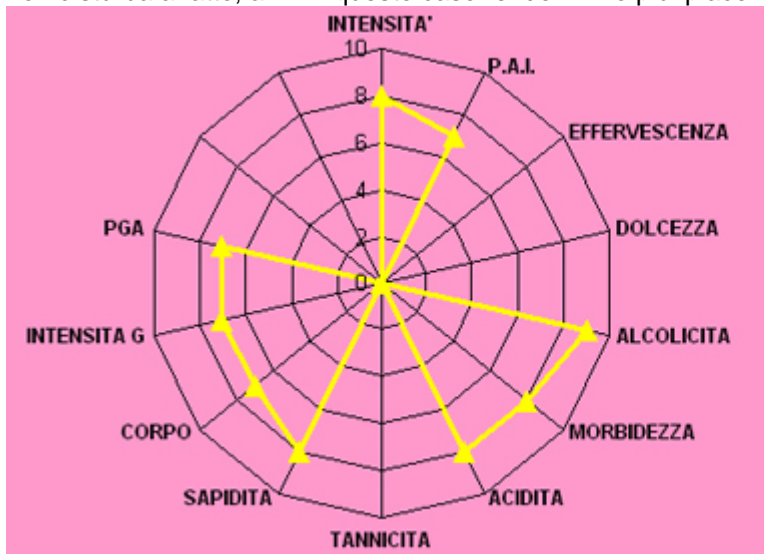
ABBINAMENTO VINO CIBO

PECORINO - I.G.T. COLLINE PESCARESI

Descrizione Tecnica

Il Pecorino IGT Colline Pescaresi e' ottenuto dall'omonimo vitigno autoctono. Le uve, raccolte nella prima decade di Ottobre, sono pigiate e lasciate a macerare per una notte a bassa temperatura. Una parte del mosto ottenuto e' posta a fermentare in barriques e l'altra in contenitori di acciaio inox. Al termine della fermentazione le due masse sono unite. Si adatta a lunghi periodi d'invecchiamento
 Gradazione alcolica : 14,00 %vol.

Colore giallo paglierino carico, brillante. Al naso profumi intensi di frutta fresca, erbe balsamiche, biancospino ed accenni di banana. Quando si comincia a roteare lentamente il bicchiere, si nota tutta la sua consistenza; in bocca e' molto caldo, supportato da una bella vena acida; e' persistente e piacevole. Il legno non disturba affatto, anzi in questo caso rende il vino piu' piacevole ed intrigante.



Aromagramma vino	
Intensita'	8
P.A.I.	7
Effervescenza	
Dolcezza	
Alcolicita	9
Morbidezza	8
Acidita	8
Tannicita	
Sapidita	8
Corpo	7
Intensita G	7
Pga	7