

Gli speciali di TGP *gli Agretti*



www.thegreenpantry.it



Mi impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti.

Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.

Gaia Borroni

Foodblogger



Grazie per aver scaricato il mio nuovissimo mini E-BOOK dedicato agli **agretti!**

Se sei tra coloro che la scorsa primavera grazie al mio "*martellamento social*" hanno assaggiato per la prima volta gli agretti, li starai aspettando con trepidazione! Purtroppo **si trovano per pochissime settimane** quindi vale la pena farne scorpacciata fino a che sono reperibili.

Ho creato per te cinque ricette buonissime e come sempre super facili e veloci per i tuoi pasti primaverili!

Ti lascio sfogliare questo E-BOOK e come sempre ti invito a taggarmi nei tuoi scatti se condividessi una delle mie ricette, puoi seguirmi su instagram come [@gaia_thegreenpantry](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry) oppure venire a navigare nel mio [The Green Pantry](https://www.thegreenpantry.it) dove puoi trovare tantissime ricette sane e di stagione!



www.thegreenpantry.it



Francesca Oggionni

Dietista

Sono una dietista libera professionista e dedico la mia attività lavorativa soprattutto al **benessere della donna** e all'**alimentazione al femminile**: nutrire la fertilità e accompagnare le future mamme, per la creazione di una nuova vita. Perché da vita nasce vita.

Negli ultimi anni ho rivolto i miei studi e la mia attività soprattutto nella cura delle donne, **dalla ricerca della gravidanza fino all'allattamento**: sono momenti importanti, in cui ogni donna andrebbe rassicurata per vivere più serenamente possibile l'intero viaggio.

Amo il mio lavoro perché mi permette di aiutare tante persone nella loro quotidianità: **mangiamo tutti i giorni e se impariamo a farlo consapevolmente il nostro corpo ci ringrazierà!**



www.unamelaperdietista.it



AGRETTI: cosa sono e come consumarli

Barba del frate, riscoli, lischi, rospici, senape dei monaci..**quanti modi per chiamare gli agretti!**

Riconoscibili sui banchi del mercato, **arrivano proprio con l'inizio della primavera** e durano pochissimo: ecco perché dobbiamo approfittarne in queste settimane!

Li puoi riconoscere dai loro **steli lunghi e verdi** e se non li hai mai assaggiati dovrai aspettarti un **gusto che ricorda quello di biette e spinaci**, con cui condividono la famiglia d'appartenenza.

Li vedi, ti incuriosiscono, ma non sapresti da che parte iniziare a prepararli e soprattutto ti chiedi "*come li cucino?*" e "*con cosa li accompagno?*"

Ecco che abbiamo preparato per te delle semplicissime ricette che possono convertirti agli agretti: **ti aspettiamo da questo lato del gusto!**

Ma prima conosciamo l'ingrediente...



Il fatto che gli agretti crescano bene nei terreni costieri del Mediterraneo li rende **ricchi di sali minerali, acqua e fibre**. In particolare possiamo definirli ottime **fonti di potassio, magnesio, calcio** e sono una delle fonti di **ferro vegetale da non sottovalutare**.

Oltre a ciò apportano anche **vitamina A** e, come molti ortaggi verdi, sono anche fonte di **vitamina C**.

La loro **azione**, garantita da molte componenti, è **prettamente depurativa**: insomma, un ottimo ortaggio primaverile, quando la depurazione dopo l'inverno è il principale scopo del nostro corpo.

Ah, che meraviglia la natura quando ci fa questi regali nei momenti giusti!

COME PULIRE E CONSERVARE GLI AGRETTI

Prima di tutto, osservali al momento dell'acquisto: gli steli devono essere di un bel verde brillante e devono essere gonfi e carnosì. Se rispecchiano tutte queste caratteristiche...portali a casa con te!



Se ti annoi anche tu a pulirli, sappi che facciamo parte dello stesso team!

- Per prima cosa **taglia via le radici con un coltellino** e poi stacca i gambi spessi e scarta quelli ingialliti o raggrinziti.
- Poi **sciacquali sotto acqua corrente** e tuffali più volte nell'acqua.
- Una volta puliti, **tamponali con carta da cucina** e **conservali in frigorifero** in un contenitore a chiusura ermetica per un massimo di **2-3 giorni**.

COME CUCINARE GLI AGRETTI

Il modo più veloce per cuocere gli agretti e che ti permette di riutilizzarli poi in moltissime ricette è **cuocerli al vapore** o **lessarli per pochi minuti**.

Una volta pronti li puoi già consumare con un filo di olio extravergine, sale e qualche goccia di limone, oppure conservarli in frigo in un contenitore a chiusura ermetica per 3 giorni.



COME CONSUMARE GLI AGRETTI

Semplicemente come un contorno di verdura, velocemente spadellati con aromi e olio extravergine d'oliva:

AGRETTI ALLA MEDITERRANEA

Come condimento di un primo piatto, per arricchirlo di gusto e fibre:

SPAGHETTI CON AGRETTI E POMODORINI

RISOTTO CON AGRETTI E LIMONE

Per arricchire una torta salata, una frittata, ma anche una stupenda e versatile farinata:

FARINATA DI CECI CON AGRETTI





LE RICETTE





Agretti alla Coreana

Li ho definiti “*gli agretti della svolta*”: dopo averli provati non potrai più farne a meno, peccato che durino così poco perché questa ricetta è quella che li farà amare anche agli scettici.

Ingredienti

2 mazzi di agretti puliti

1 cucchiaio di olio evo

1 spicchio di aglio

2 cucchiaini di olio di sesamo

1-2 cucchiari di salsa di soia

1 cucchiaino di amido di mais (o fecola)

Scalda in un tegame l’olio evo, lo spicchio di aglio tritato e gli agretti: cuoci per 5 minuti mescolando di tanto in tanto.

A parte miscela l’amido con la salsa di soia e l’olio di sesamo. Unisci questo composto agli agretti a fuoco spento. Mescola bene e servi cospargendo con semi di sesamo a piacere.

COMPLETA IL PASTO

Un perfetto contorno dai sapori orientali che può accompagnare alla perfezione un secondo piatto a base di tofu alla paprika e riso basmati.





INGREDIENTI

- 2 mazzi di agretti puliti
- 10 olive taggiasche
- 3-4 pomodori secchi sott'olio
- 5-6 capperi dissalati
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio evo
- 1 peperoncino (facoltativo)

PROCEDIMENTO

Scalda l'olio con lo spicchio di aglio schiacciato in un tegame, aggiungi le olive taggiasche e i capperi e fai cuocere per 1-2 minuti. Aggiungi anche gli agretti e i pomodori secchi tritati grossolanamente.

Cuoci per 5-10 minuti mescolando di tanto in tanto e in ultimo regola di sale (se necessario) e di peperoncino se lo gradisci. Servi subito su un crostone di pane o come contorno.

COMPLETA IL PASTO

Ideale per una bruschetta primaverile di tutto rispetto!
Porta in tavola questo contorno con pane tostato e una bella frittata con verdure di stagione!



Spaghetti con agretti e pomodorini

INGREDIENTI

160 g di spaghetti (integrali, senza glutine, di farro)

1 mazzo di agretti puliti

1 spicchio di aglio

2 cucchiaini di olio

10-15 pomodori datterini

sale

PROCEDIMENTO

Porta a bollore l'acqua salata per la pasta, tuffa gli spaghetti e cuocili al dente secondo le indicazioni sulla confezione.

Nel frattempo scalda in un tegame l'olio con l'aglio e unisci i pomodori lavati e tagliati a metà o in quattro, unisci gli agretti e salta il tutto per cinque minuti.

Scola la pasta e ripassala in padella con il condimento di agretti, manteca con poca acqua di cottura e servi con briciole di pane tostato o taralli sbriciolati.

COMPLETA IL PASTO

Insieme a questo primo piatto primaverile, porta in tavola un'insalata mista con uova sode per avere un pasto completo e saziante!



Pasta con pesto di piselli, agretti e menta

INGREDIENTI

160 g pasta corta (es rigatoni, fusilli, mezze maniche)

1 mazzetto di agretti puliti

60 g piselli surgelati

5-6 foglie di menta fresca

20 g anacardi al naturale

3-4 cucchiaini di olio evo

sale

PROCEDIMENTO

Porta a bollore l' acqua salata la pasta, sbollenta agretti e piselli per 3-5 minuti e prelevati con una schiumarola, tuffa i rigatoni e cuoci al dente.

Tieni da parte un cucchiaino di piselli e qualche ciuffetto di agretti ben scolati. Trasferisci il resto in un mixer e aggiungi la menta, gli anacardi e l'olio e aziona fino a ottenere una crema omogenea.

Regola la consistenza aggiungendo poca acqua della pasta.

Scola la pasta e condiscila con il pesto ottenuto, i piselli e gli agretti tenuti da parte.

COMPLETA IL PASTO

Questo primo piatto può essere seguito da una colorata insalata di carote, finocchi e pomodorini condita con olio extravergine d'oliva: un pasto completo e saziante.



Risotto con agretti, robiola e limone

INGREDIENTI

160 g riso carnaroli
1 litro di brodo vegetale
1 mazzo di agretti puliti
50 g robiola per mantecare
½ bicchiere di vino bianco secco
1 scalogno
1 limone biologico

PROCEDIMENTO

Scalda l'olio con lo scalogno tritato finemente, rosola per un paio di minuti e aggiungi il riso.

Tosta il riso per un minuto e poi sfuma con il vino bianco.

Cuoci il risotto aggiungendo il brodo vegetale caldo poco per volta.

Dopo circa cinque minuti aggiungi anche gli agretti puliti e tritati e continua a mescolare sempre delicatamente.

Quando il riso sarà cotto al dente unisci la robiola per mantecare e la scorza del limone grattugiata.

COMPLETA IL PASTO

Oltre a questo risotto profumatissimo porta in tavola anche della verdura in pinzimonio con

HUMMUS di CANNELLINI per un pasto completo.



Farinata con agretti

INGREDIENTI

1 vasetto di “PREPARATO FURBO PER FARINATA”

1 mazzo di agretti puliti

1 cucchiaio di olio evo

PROCEDIMENTO

Scalda l’olio in una padella dal fondo piatto da 22 cm e cuoci gli agretti per cinque minuti mescolandoli per non bruciarli.

Sbatti il vasetto di preparato per farinata per emulsionare il composto e versalo direttamente sugli agretti nella padella. Cuoci per 5 minuti a fuoco medio, poi gira la farinata aiutandoti con il coperchio, come fosse una frittata, e cuoci dall’altro lato per altri 5 minuti o fino a che sia croccante.

Servi subito la farinata con l’insalata di stagione come suggerito nel box qui sotto.

COMPLETA IL PASTO

Un **secondo piatto** veloce e salvatempo da accompagnare a del pane ai grani antichi e una fresca insalatina di stagione con semi mistie olive.



Io e Francesca non vediamo l'ora di sapere cosa ne pensi di queste ricette con gli agretti!

Qui trovi anche i link diretti ai nostri E-BOOK disponibili su [NUTRICAM](https://www.nutricam.it).

Ti basta cliccare sulle foto per accedere alla piattaforma digitale.





The Green Pantry 