Spaghetti di grano saraceno, agretti, cipolle fondenti e croste di parmigiano

Ingredienti per 4 persone:

320g spaghetti di grano saraceno

300g cipolle dorate

200g agretti

50g cavolo riccio viola (4 foglie)

50g vino bianco secco

30g croste di parmigiano

Parmigiano Reggiano

salvia

rosmarino

olio extravergine di oliva

sale

Per preparare gli spaghetti di grano saraceno, agretti, cipolle fondenti e croste di parmigiano, inizia pulendo le cipolle e tagliandole a rondelle. Scalda in una padella a fuoco vivo 2 cucchiai di olio, 5 foglie di salvia e 2 rametti di rosmarino, aggiungi le cipolle e sala. Abbassa la fiamma e lascia appassire per 15 minuti.

Taglie le erbe e aggiungi le croste di parmigiano pulite e tagliate a cubetti, cuoci per qualche minuto e poi sfuma con il vino bianco. Cuoci per altri 10 minuti mescolando finché le croste non saranno abbastanza morbide.

Lava le foglie di cavolo, eliminando la costa e sminuzzale. Scotta le foglie di cavolo in una pentola con il sale per 2 minuti.

Pulisci gli agretti eliminando le radici ed i residui di terra . In una pentola porta a bollore abbondante acqua salata e fai sbollentare gli agretti per 3 min, poi scolali con una schuiumarola. Nella stessa acqua fai cuocere anche gli spaghetti e scolali al dente.

In una ciotola versa gli agretti, gli spaghetti, il cavolo e le cipolle, aggiungi 4 cucchiai di parmigiano grattugiato e un filo di olio, mescola per amalgamare il tutto e servi.

PRANZO, CENA

PRIMI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI COTTURA: 40 MIN

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MIN

COSTO: BASSO